

२४/३/४५
दाम्पत्य-ग्रन्थावली—तृतीय पुष्प

नारी-विज्ञान

अनुवादक—

पं० विष्णुदत्त शुक्ल

सहकारी सम्पादक 'प्रताप' कानपुर ।

प्रकाशक—

सरस्वती सदन

७३ बी, बाराणसी घोष स्ट्रीट, कलकत्ता ।

सोल एजण्ट्स—

पाठक एण्ड कम्पनी,

७३ बी, बाराणसी घोष स्ट्रीट, कलकत्ता ।

प्रथम बार
१०००

जनवरी १९२६

{ मूल्य सादी २ }

{ रेशमी जिल्द २॥ }

प्रकाशक—
पं० शिवशंकर मिश्र

सम्पादक—

सरस्वती सदन

७३ बी, बाराणसी घोष स्ट्रीट, कलकत्ता ।

+++++
पुस्तक मँगानेका पता—
पाठक एण्ड कम्पनी,
७३ बी, बाराणसी घोष स्ट्रीट,
कलकत्ता ।
+++++



भूमिका

इस समय हिन्दी लेखकोंकी प्रवृत्ति नारी-विज्ञानकी ओर आकृष्ट हुई है। यह प्रसन्नताकी बात है। हिन्दी भाषामें इस विषयका अभाव सा है। इसकी पूर्त्तिकी आवश्यकता है। इस ओर विद्वान लेखकोंकी प्रवृत्तिका आकृष्ट होना हिन्दीके लिए सौभाग्यका विषय है। किन्तु अभी तक जितनी पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, वे आवश्यकताकी पूर्त्ति के लिए नहींके बराबर हैं। अंग्रेजी भाषामें इस विषयमें जितने अनुसंधान, जितनी विवेचना और जितने परिश्रमके साथ ग्रन्थ रत्न रचे गये हैं और रचे जा रहे हैं, उसका अनुमान करते हुए अपनी वृत्तियाँ एक हँसी खेल सी मालूम होती हैं। अपने अनुभव और ज्ञानके आधार पर जो मौलिक पुस्तकें लिखी गयी हैं, उनमें अभी बहुत कुछ परिवर्द्धन और संशोधनकी आवश्यकता है। प्रथमतः तो ऐसे ग्रन्थ नाम मात्रके ही हैं। द्वितीयतः जो हैं भी वे अधूरे। फिर भी लेखकोंकी इस ओरकी प्रवृत्तिको ही हम सन्तोषकी दृष्टिसे देखते हैं।

भूमिका

मौलिक ग्रन्थोंके अतिरिक्त अनुवाद भी प्रकाशित हुए हैं। हमारी धारणा है, कि अनुवाद ग्रन्थ इस विषयके मौलिक ग्रन्थोंकी अपेक्षा अधिक अच्छे और उपयोगी हैं। कारण स्पष्ट है। मौलिक ग्रन्थोंको अपेक्षा अनुवाद ग्रन्थोंका अनुभव और ज्ञान अधिक परिपक्व और अधिक पूर्ण है। प्रस्तुत पुस्तक भी डाक्टर हेनरी जेवेली ई० आर० सी० एस० लिखित एक अंग्रेजी पुस्तक 'Advice to a wife on the management of her own health' का अनुवाद है। हमारे ऊपरके कथनसे यह न समझना चाहिए कि हम अपनी पुस्तककी प्रशंसामें यह व्याजस्तुति कर रहे हैं। हमारा यह ग्रन्थ अच्छा है या बुरा, उपयोगी है या अनुपयोगी, इसका निर्णय तो हम अपने विद्वत् पाठक पाठिकाओं पर हो छोड़ते हैं। हमारे उक्त कथनका यही स्पष्ट अर्थ है, कि जो अभिधा द्वारा हम जान सकते हैं।

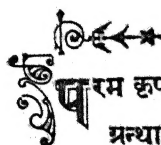
इस ओर प्रस्तुत विषयकी जो पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, उनमें स्त्रियोंके स्वास्थ्यके सम्बन्धमें बहुत कम बातें लिखी गयी हैं। प्रस्तुत पुस्तक केवल स्वास्थ्य सम्बंधिनी है। इसमें स्वास्थ्यके विषयकी समस्त बातें आ गयी हैं। स्वास्थ्य-रक्षाके लिए जिन अन्य बातोंको जाननेकी आवश्यकता होती है, उनका समावेश भी पुस्तकमें सविस्तार किया गया है। सामान्य स्त्रियों और विशेषतः गर्भिणी और

भूमिका

प्रसूता स्त्रियोंको किस प्रकार रहना चाहिए, उन्हें किन किन नियमोंका पालन करना चाहिए, अपने बच्चोंका पालन पोषण किस रीतिसे करना चाहिए, सद्यःप्रसूत निजोंव वालकमें किस प्रकार जीवन लाया जा सकता है, प्रसवके समय किन किन बातोंका ध्यान रखना चाहिए आदि समस्त आवश्यक बातें इसमें आ गयी हैं। अनुवाद करते समय इस बातकी विशेष रूपसे चेष्टा की गयी है, कि सारी बातें भारतीय ढंगसे आवें। जहां कहीं विदेशी प्रथाओंकी चर्चा थी वे स्थान छोड़ दिये गये हैं और जिन स्थानोंमें भारतीय प्रथाओंका उल्लेख होना आवश्यक समझा गया, वहां उनका उल्लेख भी अपने अनुभव और सामान्य ज्ञानके अनुसार किया गया है। अनुवादकी भाषा सरल और वामुहावरा बनानेकी विशेष चेष्टा की गयी है। वैज्ञानिक पुस्तकोंकी भाषामें सरलता लाना कितना कठिन होता है, यह उच्च विषयके लेखक ही जानते हैं। इसलिए यद्यपि हमें विश्वास नहीं होता, कि हम भाषाको सरल बनानेके अपने काममें सफल हुए होंगे, तथापि अपनी शक्ति भर चेष्टाके कारण हम नितांत निराश भी नहीं हैं। पाठक और पाठिकाएं हमारे इस कथनकी सारताका निर्णय करेंगे।

—मनुवाकं

प्रकाशकके दो शब्द



परम कृपालु परमात्माकी अनन्त कृपासे आज दाम्पत्य-
ग्रन्थावलीका तृतीय पुष्प प्रकाशित हो रहा है।

प्रस्तुत पुस्तक एक अंग्रेजी पुस्तकका अनुवाद है। इसके लेखक इसे और सन्तान-पालन विषयक एक दूसरी—येही दो पुस्तकें लिखकर अमर हो गये हैं। अंग्रेजी साहित्यमें इन पुस्तकोंका स्थान बहुत ऊँचा है और इनके न जाने कितने संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं। यह पुस्तक, जिसे लेकर आज हम अपने पाठकोंके सम्मुख उपस्थित हो रहे हैं, इन्हीं मेंसे एक है। इसका विषय स्त्रियोंका स्वास्थ्य है। दाम्पत्य-ग्रन्थावलीमें प्रकाशित जनन-विज्ञानमें भी इस सम्बन्धमें बहुत कुछ लिखा गया है। फिर भी, प्रस्तुत पुस्तकमें इस विषयपर इतने अच्छे ढंगसे और इतनी सरलता पूर्वक प्रकाश डाला गया है, कि दाम्पत्य-ग्रन्थावलीमें इसे गुम्फित करनेकी लालसाको हम संवरण न कर सके। आशा है कि हमारी ग्रन्थावलीके पाठकगण इसकी उपयोगिता स्वीकार करेंगे और अन्यान्य पुस्तकोंकी भांति इसे भी अपना कर हमें प्रोत्साहित करेंगे।

विषय-सूची ।

१—साधारण अनुभव ।

हमारा आलोच्य विषय—स्त्रियोंका स्वास्थ्य—स्वस्थताका परिणाम—स्वस्थ रहनेके नियम—आलस्य—आलस्यसे हानि—वैवाहिक जीवनका प्रथम वर्ष किस तरह बिताना चाहिये ?—विलासिता—विलासितासे हानि—व्यायाम—व्यायामसे लाभ—स्त्रियोंका व्यायाम कैसा होना चाहिये ?—टहलनेसे लाभ—टहलनेका समय—आगके पास बैठनेसे हानि—परिश्रमका महत्व—नव विवाहिता वधुओंके लिये व्यायामकी आवश्यकता—पर्याप्त भोजन—औषधियोंका सेवन—उसका भयंकर परिणाम—घरकी खिड़कियाँ और दरवाजे—उन्हें सदैव खुले रखनेकी आवश्यकता—बन्द कमरेमें सोनेसे हानि—देहातमें रहनेसे लाभ—क्या शीतल वायुमें टहलना हानिकारक है ?—स्त्रियोंकी भोग लिप्ता—उससे हानि—मिताहार—क्या विलासिता और भोग ही नारियोंका कर्त्तव्य कर्म है ?—प्रातःकालीन स्नान—उसका महत्व—शरीर पोशना—ठंडे

विषय-सूची ।

जलका ज्ञान—बालोंका धोना—नियमित ज्ञानसे लाभ—
 ज्ञानके बाद टहलना—टहलनेके बाद भोजन—भोजन कैसा
 होना चाहिये ?—स्त्रियोंको दोपहरमें भूख न लगानेका कारण
 —इस शिकायतको दूर करनेका उपाय—भोजन किस प्रकार
 करना चाहिये ?—पेय पदार्थ—भिन्न भिन्न पेय पदार्थोंके
 गुण दोष—मादक द्रव्योंका व्यवहार—उससे हानि—साधा-
 रण अवस्थामें उसका प्रभाव—गर्भावस्थामें उसका प्रभाव
 —दूधपर उसका प्रभाव—सन्तान पर उसका प्रभाव—प्रातः
 काल उठनेसे लाभ—सोनेके लिये कैसा कमरा पसन्द करना
 चाहिये ?—जो लोग काफी परिश्रम नहीं करते उन्हें अच्छी
 नींद नहीं आती—गहरी नींद ईश्वरका सबसे बड़ा प्रसाद
 है—विलासप्रिय और भालसी स्त्रियाँ उस प्रसादसे वञ्चित
 रहती हैं—ऐसी स्त्रियोंको क्या करना चाहिये ?—निवास
 स्थानमें प्रकाश—प्रकाश रखनेसे लाभ—वस्त्र परिधान—
 तंग कपड़ोंसे हानि—कपड़े कैसे होने चाहिये ?—क्या
 जाड़ेमें अधिक कपड़े पहनना आवश्यक होता है ?—अधिक
 कपड़े पहननेसे हानि—प्रसन्नता और स्वास्थ्यपर उसका
 प्रभाव—क्या नाटक या थियेट्रोमें जानेसे प्रसन्नता प्राप्त
 होती है ?—सन्तोष—सन्तोषी सदा सुखी—गृहकार्य—
 उन्हें करते रहनेकी आवश्यकता—बेकार बैठनेसे हानि—
 गृह कार्यकी शिक्षा—स्वयं भोजन पकानेसे लाभ—नौकरो-

विषय-सूची ।

सैं काम लेनेका तरीका—स्वास्थ्य पर मनका प्रभाव—
असहिष्णुता—साधारण कष्टोंकी अमोघ औषधि परिश्रम
है—वायु परिवर्तन—स्वभावको स्थिर और प्रसन्न बनाने-
की आवश्यकता—पेटको साफ रखनेसे लाभ—साफ रखने-
का तरीका—पाठिकाओंसे इन बातोंपर विचार करनेका
अनुरोध... .. पृष्ठ १० से ००

२—मासिक धर्म ।

नारी-जीवनके दो महत्वपूर्ण अवसर—उन अवसरोंपर
सावधानी रखनेकी आवश्यकता—रजोदर्शन—वह हमें क्या
सूचित करता है ?—बालिकाओंका विवाह—विवाह किस
अवस्थामें होना चाहिये ?—छोटी अवस्थामें विवाह करने-
से हानि—रजोदर्शनकी अवधि—रजोदर्शनके समय कितना
रज गिरता है ?—रजोदर्शन किस अवस्थामें आरम्भ होता
है ?—कितने दिनोंतक होता रहता है ?—रजोदर्शनमें कतरा
गिरना—उससे हानि—गर्भावस्थामें रज स्राव होनेसे गर्भ-
घातको सम्भावना—विशुद्ध रजकी पहचान—सफेद पानी
गिरना और रजस्रावका बन्द हो जाना—इसके निवारणका
उपाय—हिस्टीरियाको व्याधि—उसका मूल कारण,—उसे
दूर करनेकी आवश्यकता—स्वास्थ्य सुधारनेसे मासिक धर्म
भी सुधर जाता है—रजोदर्शन बन्द होनेका समय—बन्द

विषय-सूची ।

होनेके पूर्व लक्षण—उस समय सावधानी रखनेकी आवश्यकता—किन उपायोंका अवलम्बन करनेसे शेष जीवन सुखमय हो सकता है ? पृष्ठ ७८ से ८८

३—गर्भाधान ।

गर्भाधानके चिन्ह—मासिक धर्मका रुक जाना—प्रातः-कालीन बीमारी—स्तनोंमें परिवर्तन—गर्भका फड़कना—बच्चा आरम्भहीसे जीवधारी होता है—ज्ञान वृद्धकर गर्भपात करना भयंकर हत्या है—वायुके प्रकोपसे गर्भ फड़कनेका भ्रम—उन दोनोंमें अन्तर—पेटका बढ़ना—नाभीका निकलना—अन्यान्य लक्षण—गर्भवती स्त्रीको कैसे कपड़े पहनना चाहिये—पैरोंका सूखना—उसका साधारण उपाय—स्नान—गरम पानीके व्यवहारसे हानि—शीतल जलमें स्नान करनेसे लाभ—वायु और व्यायाम—अधिक व्यायामसे हानि—गर्भावस्थामें वायु सेवनसे लाभ—स्वच्छ वायु—व्यायाम और परिश्रमका महत्व—इनकी उपेक्षासे हानि—झुकने और बोझ उठानेसे गर्भपातकी संभावना—आलस्यका भयंकर परिणाम—प्रकाश—उसकी उपयोगिता—नमीके कारण मकानमें दुर्गन्धि—उसे दूर करनेका उपाय—पनालोंको साफ रखनेकी आवश्यकता—विश्राम—भोजन—मिताहार—अभक्ष्य पदार्थोंसे दूर रहना—मादक द्रव्योंके

विषय-सूची ।

सेवनसे हानि—क्या गर्भिणीको अधिक आहार करना
 उचित है ?—प्रारम्भिक महीनोंमें अधिक पौष्टिक पदार्थोंकी
 सेवनसे हानि—पिछले महीनोंमें उनके सेवनकी आवश्यक-
 कता—गर्भिणीको क्या खिलाना चाहिये ?—भोजनमें
 परिवर्तन करते रहनेकी आवश्यकता—शयन—गर्भवतीका
 शयनागार कैसा होना चाहिये ?—गर्भवतीका भोड़ना और
 बिछौना—रात्रिमें बेचैनी—उसे दूर करनेका उपाय—मूच्छा
 —रात्रिके समय पीड़ा—जल्दी सोना और जल्दी उठना—
 अन्यान्य आवश्यक बातें—औषधियोंका सेवन—क्या जरा
 जरा सी बातके लिये डाक्टर और वैद्योंका सहारा लेना
 उचित है ?—गर्भावस्थामें पेट साफ रखनेकी आवश्यकता
 —अण्डीके तेलका जुलाब—उसे पीनेके भिन्न भिन्न तरीके
 —मन्दाग्नि और अजीर्णकी शिकायत—उसे दूर करनेका
 सर्वोत्तम उपाय—अतिसार—उसे दूर करनेका उपाय—
 हृदयमें पीड़ा—उसका उपचार—बवासीर—उसे आराम
 करनेका तरीका—पेट बड़नेसे कष्ट—उसे दूर करनेका
 उपाय—दांतोंकी खराबी—उसका उपाय—जी मिचलाना
 और कय होना—इससे परित्राण पानेका तरीका—आमा-
 शयकी खराबी—अल्प भोजनसे लाभ—स्तनोंमें पीड़ा—उसे
 दूर करनेका उपाय—पेशाबमें अनियमितता—मूच्छा और
 उसका उपचार—पैरोंमें पेठन—उसका उपाय—खुफेद

विषय-सूची ।

यानी गिरना—उसे रोकनेका उपाय—खुजलाहट—उसे दूर करनेका तरीका—गर्भपात—गर्भपातकी भयंकरता—गर्भपातके कारण—गर्भपातके पूर्व लक्षण—गर्भपात रोकनेके उपाय—डाक्टर ओर वेधोंकी सहायता—गर्भपातके पश्चात् सावधानी—स्वास्थ्य-लाभ करनेका तरीका—दुबारा गर्भ रहने पर गर्भिणीका कर्त्तव्य—झूठी पीड़ायें—झूठी और सच्ची पीड़ाओंकी पहचान—झूठी पीड़ा दूर करनेका उपाय—गर्भका समय—प्रसवका दिन खोज निकालनेका तरीका—धाय—धायकी पसन्दगी—धाय कैसी होनी चाहिये ?—धायके दुर्गुण—धाय किस प्रकार खोजना चाहिये ?—प्रसवके दो एक सप्ताह पहलेसे उसकी उपस्थितिको आवश्यकता—धायका कर्त्तव्य... ..पृष्ठ ८६ से १४७

४—प्रसव

• प्रसवके पूर्व लक्षण—पीड़ाका आगम—रजोदर्शन—वास्तविक और कठिन पीड़ायें—क्या इस समय डाक्टरोंकी सहायता लेना आवश्यक होता है ?—पीड़ाके कारण शरीरका कांपना—उसे दूर करनेका उपाय—डाक्टरको किस समय बुलाना चाहिये ?—जंघा और पैरोंकी ऐंठन—इसका उपचार—डाक्टरोंका कर्त्तव्य—क्या वारम्बार निरीक्षण करना उचित है ?—प्रसव कार्यमें हस्तक्षेप करनेसे

विषय-सूची ।

हानि—घैर्य की आवश्यकता—धायोंकी मूर्खता—अनुचित हस्तक्षेप—प्रसवके समय किन लोगोंकी उपस्थिति हानि-कारक होती है ?—पतिको प्रसूताके पास किस समय जाना चाहिये ?—प्रसवमें कितना समय लगता है ?—प्रसवके बादको पीड़ाये—उनके होनेका कारण—उन्हें रोकनेसे हानि—प्रसवकी तीन अवस्थाये—प्रारम्भिक अवस्थामें प्रसूताका कर्त्तव्य—द्वितीयावस्थामें प्रसूताका कर्त्तव्य—क्या इन दो अवस्थाओंमें प्रसव-वेदना रोकना उचित है ?—तीसरी अवस्थामें प्रसूताका कर्त्तव्य—बच्चेको निकालनेके लिये जोर करनेका तरीका—प्रसवके समय धायका कर्त्तव्य—प्रसूति गृह कैसा होना चाहिये ?—प्रसव करनेके तरीके—प्रसवको तैयारियां—प्रसूताके पेटकी सफाई—प्रसूताके कपड़े—प्रसूति गृह कितना गरम रहना चाहिये ?—प्रसूति गृहकी बिड़कियां और झरोखे—प्रसूति गृहमें किन लोगोंका रहना आवश्यक होता है ?—प्रसवके समय कैसी धाय और कैसी स्त्रियोंसे प्रसूताको दूर रखना चाहिये ?—प्रसवके समय प्रसूताकी माताको कहाँ रहना चाहिये ?—प्रसूताका चित्त शान्त रखनेकी आवश्यकता—प्रसवके समय डाक्टरका कर्त्तव्य—शराबका उपयोग—प्रसवके समय प्रसूताका भोजन—प्रसवके समय बारम्बार पेय्याब करते रहनेसे लाभ—क्लोरोफार्मका प्रयोग—यह प्रयोग किस

विषय-सूची ।

समय किसके द्वारा होना चाहिये ?—क्या इससे प्रसूता या बच्चेको किसी प्रकारकी हानि हो सकती है ?—प्रसवके समय सेवक सेविकाओंका कर्त्तव्य—यदि डाक्टरके आनेके पहले ही प्रसव हो जाय, तो उन्हें क्या करना चाहिये ?—ऐसी अवस्थामें : धायका कर्त्तव्य—प्रसवके बाद बच्चेकी श्वास क्रिया—यदि बच्चा बेहोश हो तो क्या करना चाहिये ?—नाल : किस प्रकार काटना चाहिये ?—यदि बच्चा पूरा बाहर न निकला हो तो क्या करना चाहिये ?—प्रसवके बाद विश्रामकी आवश्यकता—प्रसवके बाद वस्त्र धारण—प्रसवके बाद भोजन—प्रसवके बाद पट्टी बांधना—सूतिका गृहके सम्बन्धमें कुछ आवश्यक बातें—मूत्राशयकी सफाई—आंतोंकी सफाई—इनका महत्व—प्रसवके बाद गर्भाशयसे स्त्राव—विश्राम और सुख—इन सब बातोंका महत्व—जरायुका विचलित होना—भोजनका परिमाण—अवस्था देखकर व्यवस्था करनेकी आवश्यकता—प्रसूताके लिये उपयुक्त पेय पदार्थ—मादक वस्तुओंका सेवन—स्थान परिवर्त्तन—स्वच्छ वायुमें व्यायाम.....पृष्ठ १४८ से २३३

५—दुग्धपान ।

बच्चेको माताका दूध न पिलाना पाप है—पाश्चात्य देशोंमें इस रोगकी बुद्धि—भारतमें उसका अनुकरण—बच्चेको दूध

विषय-सूची ।

पिलानेसे माताको अलौकिक सुखको प्राप्ति होती है—बच्चेको दूध मिलानेमें पूरा समय देना चाहिये—मातृत्व और फोशन—क्या बच्चोंको धायकी दयापर छोड़ देना उचित है ?—प्रसवके बाद स्तनोंमें सूजन, खिंचाव और पीड़ा—स्तनोंकी ओर ध्यान न देनेसे हानि—बच्चेके :मुँहमें स्तन देना—गरम पानीसे धोनेकी आवश्यकता—बच्चा दूध न पिये तो क्या करना चाहिये ?—स्तनोंमें दूध भर जाय और गांठें पड़ जायँ तो क्या करना चाहिये ?—प्रथम प्रसवके समय विशेष सावधानीकी आवश्यकता—यदि स्तनोंका भार बहुत बढ़ जाय तो क्या करना चाहिये ?—अधिक पानी पीनेसे हानि—अन्यान्य प्रसवोंमें कष्टकी कमी—एक बार एक और दूसरी बार दूसरे स्तनका दूध पिलानेकी आवश्यकता—धायोंका अनुचित हस्तक्षेप—डाक्टरोंकी सलाह—प्राकृतिक उपचार—दूध पिलानेका समय—निश्चित समय पर दूध पिलानेसे लाभ—कितनी कितनी देरमें दूध पिलाना चाहिये ?—रातमें दूध पिलानेसे हानि—छोटी छोटी बातोंपर अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता—माताके कपड़े—तंग कपड़े पहननेसे हानि—माताका भोजन—हलके और पौष्टिक भोजनसे लाभ—भोजनमें आवश्यकतानुसार परिवर्तन—भोजनका दूधपर प्रभाव—क्या धायका दूध माताके दूधके समान गुणकड़ी हो सकता है ?—धायके दोष—माताको

विषय-सूची ।

हानिकारक भोजनसे दूर रहनेकी आवश्यकता—मादक
द्रव्योंका सेवन—उसका दूधपर प्रभाव और बच्चेको
हानि—स्वच्छ वायु और व्यायाम—इससे लाभ—माताके
स्वभावका दूध पर प्रभाव—परिश्रम—आलस्यसे हानि—
परिश्रमी माताका दूध पीनेसे बच्चोंको लाभ—स्तन पीड़ा
—उसके प्रधान कारण—उसे दूर करनेका उपाय—स्तनों-
का फटना—उसका उपाय—स्तनोंकी अन्यान्य खराबियाँ—
माताके अन्यान्य रोग—उन्हें दूर करनेके उपाय—दूध
छुड़ाना—दूध छुड़ानेका समय—दूध छुड़ानेका तरीका—दूध
छुड़ते समय माताका कर्त्तव्य—समय पर दूध न छुड़ानेसे
हानि—हमारी अन्तिम आशा और विश्वास... ..
... .. पृष्ठ २३४ से २६६



नारी-विज्ञान ।



साधारण अनुभव

अपने अभिलषित विषयमें प्रवेश करनेके पहिले यह अच्छा है, कि कुछ प्रारम्भिक अनुभवोंका दिग्दर्शन करा दिया जाय । मासिक-धर्म, गर्भाधान, प्रसव और दुग्ध-पान आदि विषयोंपर कुछ लिखनेके पहिले, हम अपनी पाठिकाओंका ध्यान साधारण अनुभवोंकी ओर आकर्षित कर देना चाहते हैं । हमारा विषय है स्वास्थ्य, उसकी

- नारी-विज्ञान -

अमिलाषा उसकी प्राप्ति और उसकी रक्षा । यह मानव-समाजके सम्मुख उपस्थित करनेके योग्य सब विषयों से अधिक उत्तम विषय है । यह ऐसा विषय है, जिसपर हमें सबसे अधिक समय लगाना चाहिए और सबसे अधिक ध्यान देना चाहिए । जबतक इसका पूरा पूरा ध्यान न रखा जाय, तबतक इसकी रक्षा होही नहीं सकती । मनुष्यका शरीर कुछ ऐसा है, जिसके अस्वस्थ होनेकी सम्भावना सदा बनी ही रहती है । यदि मानव-शरीरका सुन्दर वाद्य-यन्त्र सदा सस्वर बना रहे और कभी शिगड़े नहीं, तो वास्तवमें एक आश्चर्यकी बात होगी । अपनी पाठिकाओं के सम्मुख जो विषय हम उपस्थित कर रहे हैं, वह बड़े महत्वका है और उसपर ध्यान देनेकी बड़ी ही आवश्यकता है । न जाने कितनी गृहदेवियां रोगसे व्यथित हो रही हैं, न जाने कितनों के गृह बालक विहीन हैं और न जाने कितनी दुर्बलताके कारण अपने आपको भार स्वरूप हो रही हैं ! स्मरण करते हुए बड़ा दुःख होता है, कि देशकी असंख्य कुल-ललनायें स्वस्थ होनेकी अपेक्षा अधिकारीमें अस्वस्थ ही होती हैं । इसका परिणाम यह होता है, कि अनेक घर पुत्र-विहीन और अनेक गृहदेवियां वध्या पड़ी रहती हैं ।

- नारी-विज्ञान -

आगे चलकर हम अपनी पाठिकाओं को इस प्रकारकी अस्वस्थता और तज्जन्य दुष्परिणामों के कारण बतानेकी चेष्टा करेंगे और कुछ ऐसे नियम बतावेंगे, जिनके अनुसार कार्य करनेसे इन विपत्तियों का अन्त हो जायगा। हमारा विषय स्वास्थ्य—स्त्रियों का स्वास्थ्य है, और हमारा ध्यान विशेषतः ऐसे नियमों पर होगा जिनके अनुसार काम करनेसे स्वास्थ्य सुधारा और रक्षित रखा जा सकता है। नारियों के स्वस्थ होनेसे न केवल इतना होगा, कि वे गर्भाधानके योग्य हो जायंगी, प्रत्युत वे संसारको ऐसे रत्न प्रदान कर सकेंगी जो पूर्णतया स्वस्थ होंगे। यह अन्तिम लाभ बड़े महत्वका हैं। निर्बल और रोगी बालक, माता पिताके लिए चिन्ताके स्थान होते हैं और अपने तथा आसपासवालों के लिए विपत्तिका घर। किसी देशके बालक ही, भविष्यत्में उस देशके स्त्री और पुरुष होते हैं और उन्हींपर उस देशकी विजय और महत्ता निर्भर होती है। अतः देशके लिए इससे अच्छी और कौन सी बात हो सकती है, कि उसके बालक स्वस्थ और बलवान हों। यह उसी समय हो सकता है, जब बालकोंकी जननी स्वस्थ और बलशालिनी हों। स्त्री की उपमा एक फल देनेवाले वृक्षसे दी जा सकती है। जिस प्रकार मुरझाया और सूखा हुआ वृक्ष कोई फल नहीं दे

- नारी-विज्ञान -

सकता, अथवा यदि उसमें कोई फल आया भी तो, जिस प्रकार वह अकाल ही में सूख जाता है या गिर जाता है, उसी प्रकार अस्वस्थ नारी भी गर्भ-धारण करनेमें असमर्थ होती है और यदि संयोगसे गर्भाधान हो भी गया तो या तो वह बीचमें ही गिर जाता है या उससे ऐसे बालक जन्म पाते हैं, जो निर्बल और रोगी होते हैं और जो अकालमें ही कालकवलित हो जाते हैं।

यदि नारियां स्वस्थ और बलवान बनना चाहती हैं, तो उन्हें नियमोंका पालन करना चाहिए। स्वास्थ्य केवल इच्छा करनेसे प्राप्त नहीं होता। उसके लिए कुछ नियमोंके पालन की आवश्यकता होती है। नियम पहिलेपहिल तो बड़े सरल नहीं प्रतीत होते, किन्तु लगातार आचरण करते रहनेसे वे ही फिर सरल हो जाते हैं। उदाहरणार्थ, जैसे प्रातःकालका उठना, व्यायाम करना, आदि कार्य पहिले पहिल अरुचिकर और कठिन प्रतीत होते हैं, किन्तु वे सब स्वास्थ्यके लिए नितान्त आवश्यक हैं। यह ठीक है, कि इन स्वास्थ्यकर कार्योंके करनेमें कुछ परिश्रम उठानेकी आवश्यकता पड़ती है, किन्तु बिना परिश्रम किये संसारका कौन-सा काम हो सकता है? और फिर क्या स्वास्थ्य जैसा अमूल्य लाभ परिश्रमके बराबर भी नहीं? स्वास्थ्य-

- नारी-विज्ञान -

लाम सारे लामोंकी अपेक्षा अधिक मूल्यवान है। अस्वस्थ जीवन भार होता है। वहीं एक स्वस्थ जीवन आनन्द और सुखका आगार होता है। फिर भी बड़े दुःखकी बात है, कि हमारी गृह-देवियां इस ओर आवश्यक ध्यान नहीं देतीं। धीरे-धीरे अस्वास्थ्य बढ़ता जाता है और वे उस समय तक उसकी परवाह नहीं करतीं जबतक कि अस्वास्थ्य उतना अधिक बढ़ नहीं जाता कि उसका प्रतिकार होना ही कठिन हो जाय।

आलस्य अनेक रोगोंका जन्म दाता है। वह रोग पैदा करता है, उन्हें पालता है, और बढ़ाता है। उससे एक बड़ी भारी हानि और भी होती है। वह प्रसवन शक्तिका सबसे बड़ा शत्रु है। वह मनुष्यको नितांत दुःखी बना देता है। यह प्रायः देखनेमें आता है, कि जिसको हर प्रकारकी विलासिताकी सामग्री उपस्थित मिलती है, हर प्रकारके आरामका सामान तैयार मिलता है, उसका जीवन दुःखमय हो जाता है। और ऐसी स्त्री अपनेको भी बलवान और स्वस्थ अनुभव नहीं करती।

नारीको एक कुटुम्बवती होनेके लिए तैयार करने, उसके शरीरको सुधारने और उसे बलवान बनानेके लिए यह आवश्यक होता है, कि वैवाहिक जीवनका प्रथम वर्ष बड़ी

- नारी-विज्ञान -

सावधानीसे धिताया जाय। यह कितने दुःखकी बात है, कि यही पहिले बारह महीने अपना स्वास्थ्य नष्ट करने और अपने आपको कन्धरा बना देनेके लिये पसन्द किये जाते हैं। वैवाहिक जीवनके प्रारम्भिक कुछ महीनोंमें बंधे हुए और गरम कमरोंके एकान्त वासके कारण, न जाने कितनी आत्माओंकी बलि हो चुकी है। उसके कारण न जाने कितने गर्भपात हुए, कितने असामयिक प्रसव हुए और कितने रोगी और निर्दल पुत्र उत्पन्न हुए। कितने ही घर उसीके कारण पुत्र-हीन और सूने हो गये ! अब समय है, कि साधारण बुद्धिसे काम लिया जाय और इस प्रकारकी त्रुटियोंको दूर किया जाय। वर्तमान रीति बड़ी हानिकर है और मानव जीवन और सुखके लिए अत्यन्त भयंकर है। आम-दे-बिनोदमें रातकी रात बितानेसे प्रातःकाल उन्हें नींद दबाती है और दिन होनेपर वे इतनी अशक्त हो जाती हैं, कि कोई काम करने योग्य नहीं रहतीं।

एक विलास प्रिय स्त्री कह सकती है, कि सबकी भांति मैं ही क्यों आमोद प्रमोद न करूँ ? ऐसी नारियोंसे हमारा निवेदन है, कि वे इस पुस्तकको न पढ़ें। जिन्हें विलासिता स्वास्थ्यसे अधिक प्रिय है, उनके लिए इस पुस्तकके पठनसे कोई लाभ नहीं हो सकता। विलासिता प्रायः आत्म-

- नारी-विज्ञान -

हत्याका दूसरा नाम है, वह बाल-हत्या है। ऐसे अभागि बालकोंकी ईश्वर हो रक्षा करे, जिनकी मातायें विलासिताकी दासिनी बनी हुई अपने नन्हें नन्हें बालकोंको दासियों और नौकरोंकी कृपापर छोड़ देती हैं। ऐसी मातायें वास्तवमें वन्य पशुओंकी अपेक्षा भी अधिक अप्राकृतिक होती हैं, क्योंकि वन्य पशु अपने बालकोंके प्रति उदार, सकरुण और अधिक सावधान होते हैं और वे अपने बालकोंको आंखसे ओझल तक नहीं होने देते। सच बात तो यह है, कि विलासप्रिय जोवन वत्सलताके भावको ही नष्ट कर देता है। हम जानते हैं, विलास प्रिय पाठिकायें हमारी इन बातोंकी हँसी उड़ायेगी। वे आनन्द-विनोदको अपने या अपने बालकोंके स्वास्थ्यकी अपेक्षा अधिक अच्छा जानती हैं और किसी भी वस्तुको, चाहे वह कितनी ही मूल्यवान क्यों न हो, अपने उस आनन्दका बाधक होने देना कभी स्वीकार न करेंगी। तथापि हमें भरोसा है, कि हमारी अनेक विचारशील पाठिकायें हमारी बातोंकी उपयोगिता समझेंगी और उनसे लाभ उठावेंगी !

वैवाहिक जीवनके प्रथम वर्षमें आनन्द प्रमोदमें पड़ जाने, अत्यन्त विद्यासमय जीवन बिताने और विश्राम न पानेके कारण नारिभिोंका जीवन बड़ा करुणापात्र हो जाता है।

- नारी-विज्ञान -

उनकी आयु तक क्षीण हो जाती है। इसके अतिरिक्त वे प्रायः मातृत्वके गुणोंसे हीन हो जाती हैं और फिर अपने इस दोषके कारण आजन्म चिन्ता और शोकका लक्ष्य बन जाती हैं। बालक-विहीन गृह उस उद्यानके समान होता है, जिसमें फूल नहीं होते या उस पिंजड़ेके सदृश होता है, जिसमें पक्षी नहीं होता। सन्तानोत्पत्तिकी लालसा नारियों में सबसे अधिक होती है। उनके लिए संसारमें ऐसे कोई वस्तु नहीं हैं, जो सन्तानके अभावकी पूर्ति कर सकें। नारियां सन्तानोत्पत्तिके लिए बेचैन बनी रहती हैं। उनके सुखके लिए सन्तानकी उन्हें वैसी ही आवश्यकता है, जैसी भोजनकी अथवा वायुकी! यदि यह सत्य है, जो हमारी धारणा है, अन्यथा नहीं है, तो यह विषय इतना महत्वपूर्ण है, कि उसपर अधिक विचार करनेकी और अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता है।

नारियोंके वैवाहिक जीवनका प्रथम वर्ष ही साधारण-तया यह निश्चित करता है, कि अपने भविष्यत् जीवनमें वे स्वस्थ और बलवान होंगी या सुकुमार और बलहीन, वह सुन्दर दृष्टपुष्ट बालकोंकी जननी होंगी अथवा—यदि वह कदाचित् जननी बनीं तो—रोगी, और निर्बल बालकोंकी। यदि वे माता नहीं बन सकीं तो समझना चाहिए, कि वे

- नारी-विज्ञान -

अपना नारी-जीवन सार्थक नहीं कर सकीं और संसारके सुखोंका सबसे महत्वका भाग उनसे छिन गया और माताका वह सुख, जो उन्हें, अपने बालकको अपना कहनेमें मिलता है, नष्ट हो गया। नारियोंको इन बातोंकी ओर ध्यान देना चाहिए। उन्हें जानना चाहिए, कि उनके ऊपर संसारको स्वस्थ बालक देनेका कितना महत्वपूर्ण उत्तरदायित्व है और उनका स्वयं अपने अपने पतियों, अपने पुत्रों और अपने समाजके प्रति क्या कर्त्तव्य है ?

नव-विवाहिता नारीको घरका काम करनेके अतिरिक्त कुछ समय अन्य व्यायामके लिए भी निकालना चाहिए। अन्य प्रकारके व्यायामोंमें थोड़े ही व्यायाम ऐसे होंगे, जो टहलनेके व्यायामके समान लाभ-प्रद हों। इससे वक्षस्थल वृद्धि पाता है। कंधे झुकते नहीं हैं, शरीरकी गठन दृढ़ होती है और पाचन-शक्ति इस प्रकार बढ़ती है, कि हर प्रकारका खाना पच जाता है। इससे आँतें खुल जाती हैं, मुखकी कांति बढ़ जाती है, गालोंमें गुलाबीपन आ जाता है, आँखोंमें प्रकाश आ जाता है। सारांश यह कि यह शरीरको सर्वतोभावेन सुन्दर बना देता है। यदि नारियाँ टहलनेका व्यायाम करना प्रारम्भ कर दें, तो उन्हें अपने अस्वस्थ होनेका कभी भय ही न रहे, और निर्वल

- नारी-विज्ञान -

बालकोंकी जन्मी होनेकी अपेक्षा अधिक सबल और स्वस्थ पुत्रकी जन्मदात्री हो जायँ । टहलना हर समय लाभ-प्रद होता है । किन्तु यदि स्त्री गर्भवती हो, तो उसे सावधानीके साथ टहलना चाहिए । फिर भी टहलनेकी आवश्यकता कम नहीं होती । जाड़ेके दिनोंका टहलना और भी अधिक लाभदायक होता है । यदि किसी दिन हवा चल रही हो और कुछ पानी भी गिर रहा हो, तब भी टहलना लाभदायक हो होगा । उससे टहलनेवाली स्त्रीपर न हवाका प्रभाव पड़ेगा न पानी का । और यदि वह स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य नियमोंका पालन करती हुई सफलता पूर्वक हवा और पानीका सामना कर सकी, तो उसको कांति द्विगुणित हो उठेगी । उसे सदा सोत्साह रहना चाहिए, शारीरिक शिथिलताओंको परवाह ही न करनी चाहिए । आलस्य दूर फेंक देना चाहिए—इसके लिए केवल जरा सी दृढ़ताकी आवश्यकता है । साहसके साथ काममें जुट जानेकी आवश्यकता है । जीवन चाहे स्त्रीका हो चाहे पुरुषका—एक संग्राम है । उसको साहस पूर्वक लड़ना चाहिए ।

यदि कोई स्त्री स्वस्थ रहना चाहती है, तो उसे व्यायाम करना आवश्यक है, भूले भटके व्यायाम करना नहीं, प्रत्युत नियमित रूपसे और विधिवत् । बहुत धीरे धीरे टहलना

~ नारी-विज्ञान ~

अधिक लाभदायक नहीं होता। टहलना साधारण वेगवती गतिसे होना चाहिए। शरीरके मांसल भागोंको श्रान्ति की आवश्यकता होती है, फेफड़े प्रभृतिकी स्वच्छ वायु चाहते हैं, बन्द कमरेकी गन्धों हटा नहीं। नाड़ियोंकी गतिको वेगवती होनेकी आवश्यकता होती है और वह साधारण वेगको चालसे टहलनेसे हो सकता है धीरे धीरे टहलकर आलस्यके साथ हँसी करनेसे नहीं।

यह संसार आलसी मनुष्योंके लिए नहीं रचा गया। संसारकी सब वस्तुवें हमें काम करने और उन्नति करनेकी शिक्षा देती हैं। इसमें कोई सन्देह ही नहीं, कि आलसी मनुष्योंका जीवन व्याधियों और रोगोंका घर हो जाता है। मनुष्योंको स्वास्थ्य रखनेके लिए काम करनेकी आवश्यकता पड़ती है। बिना काम किये स्वस्थ रहना असम्भव है, केवल औषधियाँ और भोजन ही किसीको स्वस्थ नहीं रख सकते। स्त्रियोंके लिए तो स्वास्थ्य रक्षाके लिए इससे अधिक अच्छा और कोई साधन ही नहीं हो सकता, कि वे घरका काम काज करनेके अतिरिक्त पर्याप्त परिणाममें टहला करें। जो स्त्री कमसे कम अपने समयका आधा भाग खुली हवामें बिताती है, टहलनेका व्यायाम करती है, उनकी कांति बढ़ जाती है और शारीरिक गठन अधिक दृढ़ हो जाती है।

- नारी-विज्ञान -

किन्तु इससे हमारा मतलब यह नहीं है, कि निर्बल और शीणबल महिलाये भी, जिन्हें टहलनेका अभ्यास नहीं है, एक बारगी दौड़ लगाने लगे। उन्हें ऐसा कदापि नहीं करना चाहिए। उन्हें धीरे धीरे व्यायाम करना सीखना चाहिए। उन्हें थोड़ा थोड़ा करके अपना अभ्यास बढ़ाना चाहिए। एक अशक्त नारी व्यायामकी शिक्षा उसी सावधानीके साथ पानेकी अधिकारिणी होती है, जिस सावधानीसे एक बालक चलनेकी शिक्षा पानेका। किन्तु व्यायामकी शिक्षा है अनिवार्य, विशेषतः उस समय जब कोई स्वस्थ होनेको इच्छा रखता हो। टहलनेका समय प्रातःकालका होना चाहिए, संध्या कालका—देरका समय नहीं। सन्ध्या कालीन वायुके साथ ओसके जो कण आते हैं, उनसे जुकाम आदि हो जानेका भय रहता है।

जाड़ेके दिनोंमें, हमारे यहाँ, स्त्रियां, अधिकतर आंगके पास बैठकर अपना जाड़ा काटती हैं। यह नियम अच्छा नहीं है। जहाँतक सम्भव हो, अग्निके पास बैठना बचना चाहिए। अग्निके पास बैठनेसे मनुष्यका उत्साह मर जाता है, काम करनेकी शक्तिका ह्रास होता है और जाड़ा और भी सताने लगता है। अग्निकी गरमी नाँड़ियोंको निर्बल बना-देती है। उससे आमाशय बिगड़ जाता है और

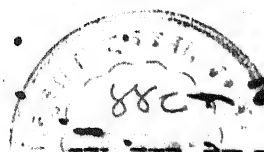
- नारी-विज्ञान -

शक्तिहीन हो जाता है, मन्दाग्नि बढ़ती है और फलतः उत्साह नष्ट हो जाता है। इसलिए इस बातका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि जहाँतक सम्भव हो अग्निके पास बैठना बचाया जाय।

आजकल विलासिताका राज्य इतना बढ़ा हुआ है, कि हर बातमें विलासिताके दर्शन होते हैं। हर एक बातमें कृत्रिमता आ गयी है। इसका परिणाम यह होता है, कि नारियाँ अधिकाधिक रोगी, निर्बल और बन्ध्या तक होती जाती हैं। विलासप्रिय नारियाँ, बिना मोटर या घोड़ा गाड़ी, एक कदम तक नहीं रख सकतीं। उन्हें इस बातका पता नहीं रहता, कि शरीरके अनेक अवयव ऐसे हैं, जिन्हें व्यायाम और परिश्रमकी आवश्यकता है। प्रकृतिका नियम ही हमें यह शिक्षा देता है, कि सदा परिश्रम करते रहना चाहिए। प्रकृतिकी कोई सृष्टि कभी विराम लेती हो नहीं। वह हमें पुकार पुकार कर शिक्षा देती रहती है, कि सदा परिश्रम करते रहना चाहिए। प्रकृतिकी इन शिक्षाओंके साथ हँसी नहीं की जा सकती। उसके नियम और कानून अनिवार्य हैं और यदि उनका उल्लङ्घन किया जायगा तो यह सम्भव नहीं है, कि उसके कठिन शासकका चार खेलना पड़े।

- नारी-विज्ञान -

यदि नवविवाहिता बधू निर्बल हो—जैसा कि दुर्भाग्यसे साधारणतया होता ही है—तो उससे व्यायाम करवाना चाहिए। व्यायाम थोड़ा थोड़ा टहलनेसे आरम्भ करके धीरे धीरे उस समय तक बढ़ाना चाहिए, जब तक कि उसको काफी दूरतक टहलनेका अभ्यास न हो जाय। इससे पैरों के ठंडे बने रहनेकी शिकायत भी दूर हो जायगी। प्रायः स्त्रियाँ यह शिकायत किया करती हैं, कि उनके पैर ठंडे रहते हैं। इससे उन्हें रातमें बड़ी देरतक नींद भी नहीं आती। इसके प्रायः दो कारण होते हैं। एक तो वे पर्याप्त व्यायाम नहीं करतीं। और दूसरे पर्याप्त आहार नहीं करतीं। फ्रेंशनकी दासिनी बनी हुई वे प्रायः आधा पेट ही खाती हैं। अपनी भूख मिटानेके लिए अधिक भोजन करना, उनकी दृष्टिमें, अशिष्टता है। पैदल चलना वे नीचता समझती हैं। परिणाम यह होता है, कि उन्हें समय समय पर औषधियोंकी आवश्यकता पड़ती रहती है। बिना औषधियोंके क्षण भर भी नहीं चल सकतीं। यह स्त्री, पुरुष, बालक सबके लिए दुर्भाग्यका विषय है, कि बिना औषधोपचारके हम अपनी आंते साफ नहीं रख सकते। सतत औषधि सेवन करना इस बातका प्रमाण है, कि स्वास्थ्य स्थायी रूपसे खराब है। हम औषधि सेवनकी इस प्रथाकी असा-



88C - कारै-विज्ञान -

रता बहुत देख चुके हैं। हम इसके विरुद्ध अपना स्वर ऊँचा करनेके लिए विवश हैं। स्त्रियां कहती हैं, कि बिना ओषधोपचारके उनकी आंतोंकी व्यवस्था ठीक रह ही नहीं सकती। हम इस कथनसे तनिक भी सहमत नहीं हैं। हमारी अटल धारणा है, कि यदि स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमोंका, जिनका उल्लेख आगे चलकर इस पुस्तकमें किया जायगा, पालन किया जाय तो स्वास्थ्यमें किसी प्रकारका व्यक्तिक्रम आ ही नहीं सकता। किन्तु नियमोंका पालन तो कठिन होता है, उसके लिए कुछ धैर्यकी आवश्यकता होती है। वह कौन करे? औषधिकी गोलियां निगल जानेमें कौन सा कष्ट होता है? ऐसे विचार रखनेवाली पाठिकाओंको स्मरण रखना चाहिए कि यद्यपि औषधियोंका सेवन तत्काल उतना दुःखप्रद नहीं प्रतीत होता, किन्तु उसका अंतिम परिणाम बड़ा भयानक होता है। कहा जाता है, कि फांसीकी तस्ती तलवारसे अधिक मनुष्योंको मारती है। हमारी धारणा है, कि औषधियोंका लगातार सेवन, तलवार और तस्ती: दोनोंकी अपेक्षा, अधिक मनुष्योंको मारता है। यदि अस्वस्थ हो, तो उसे टहलना शुरू कर देना चाहिए। व्यायाम किसी भी औषधिसे अधिक लाभप्रद और प्रभावशाली होता है। खुली जगहकी स्वच्छ वायु स्वास्थ्यका प्रधान

- नारी-विज्ञान -

साधन है। बँधे हुए कमरोंमें पड़े रहनेसे सरमें दर्द होता है, विचारोंमें स्पष्टता नहीं आती, भूख मारी जाती है और भावनायें शिथिल हो जाती हैं।

स्वच्छ और विशुद्ध वायुकी प्राप्तिके लिए स्त्रियोंको अपने घरकी खिड़कियाँ और दरवाजे खुले रखने चाहिए। उन्हें अपने नौकरोंको विशेष रूपसे सावधान कर देना चाहिए, कि खिड़कियाँ इत्यादि खुली रखें। प्रायः यह होता है, कि नौकर आलस्यके कारण, या यह सोचकर कि खिड़की खुली रहनेसे घरमें धूल आवेगी और मुझे उसको साफ करनेमें कष्ट उठाना पड़ेगा, कहनेपर भी, खिड़कियाँ बन्द ही रखते हैं। इसलिए आवश्यकता इस घातकी है, कि केवल आज्ञा देकर ही शान्त न हो जायँ प्रत्युत देखें कि उस आज्ञाका पालन होता है या नहीं। उसका पालन कराना चाहिए। बन्द और बँधी हुई वायु विषाक्त होती है। उसमें रहनेसे जी ऊबने लगता है। नोंद आती ही नहीं। वायुके आने जानेका रास्ता न मिलनेसे एक ही वायु सदा कमरोंमें भरी रहती है। और बारम्बार उसी वायुका श्वास लेनेसे शरीरमें विष पैदा हो जाता है, जो आगे चलकर घातक सिद्ध होता है। स्वच्छ वायुकी जितनी आवश्यकता दिनमें रहती है, उतनी ही रातमें भी रहती है। यदि रात्रिमें स्वच्छ वायुके

- नारी-विज्ञान -

सेवनका लाभ नहीं मिलता, तो प्रातःकालमें जहां नवीन उत्साह होना चाहिए, वहां अधिक श्रान्ति और मलीनता छा जाती है। घरको स्वास्थ्यप्रद बनानेके लिए यह आवश्यक होता है, कि उसमें प्रकाश और वायुके आने जानेकी सुविधाये रखी जायं। इसके लिए खिड़कियां और झरोखे हर समय खुले रखने चाहिए।

शहरोंकी अपेक्षा यदि स्त्रियां देहातोंमें रह सकें, तो अधिक अच्छा हो। शहरोंकी वायु कोयला, कारखानेके धुआं आदिसे दूषित रहती है। बँधी हुई जगहोंके निवासियोंको, जिनमेंसे अधिकांश रोगी होते हैं, शरीरों और फेफड़ोंकी भापसे भरी हुई वायु अत्यन्त हानिकारक होती है। इसके अतिरिक्त शहरोंमें टहलनेके लिए खुले स्थान भी बहुत कम मिलते हैं। देहातमें उनके फेफड़ोंको उनकी अभिलषित वस्तु—विशुद्ध वायु—मिलती है। वहां नेत्र और हृदय दोनों प्राकृतिक सौन्दर्यके दर्शन कर मुग्ध हो जाते हैं।

प्रायः शीतल वायुको लोग हानिकारक समझते हैं। किन्तु वास्तवमें शीतल वायु होती है बड़े लाभ की। शीतल वायुमें टहलनेसे भूख बढ़ती है, हृदय बलवान होता है और रुधिरकी गति सुधरती है। शीतल समीरमें चपलता पूर्वक

- नारी-विज्ञान -

टहलना शरीरको अग्नि सेवनकी अपेक्षा अधिक गरम रखता है।

भोग-लिप्सा स्त्रियोंके लिए बड़ी हानिकारक है। यदि वे अधिकाधिक भोग-प्रिय बनती जायँगी, तो अस्वस्थ, निर्बल और पौरुषहीन होती जायँगी और न तो पत्नीके कर्तव्य-पालन करने योग्य रह जायँगी और न माताके। यह यदाकदा ही होता है, कि धनवान और भोगप्रिय स्त्रियाँ पुत्रवती और कुटुम्बवान हों। अधिकांशमें ऐश्वर्य और पुत्रहीनता, धनहीनता और पुत्रवानता, आलस्य और रोग, कठिन परिश्रम और स्वास्थ्यका ही साथ होता है। ऐश्वर्य भूले भटके ही स्वास्थ्य, सन्तोष, पुत्र और सुखका दाता होता है। साधारणतः उससे रोग, असन्तोष, सन्तानहीनता, और व्याधियाँ हो उत्पन्न होती हैं। ऐश्वर्य और आलस्यका घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। यह घनिष्टता आगे चलकर रोग और फिर मृत्युका कारण बन जाती है। ऐश्वर्य और भोगविलास पूर्ण जीवन प्रसवन शक्तिका शत्रु होता है और इस प्रकार स्त्रियोंका अनिष्ट होता है। स्त्रियोंके लिए, संसारमें, पुत्रोंकी अपेक्षा अधिक सन्तोषप्रद कोई पदार्थ नहीं होता। वे पुत्र-प्राप्तिके बदलेमें अपने ऐश्वर्यका बड़ेसे बड़ा भाग भी देनेके लिये तैयार हो सकती हैं।

- नारी-विज्ञान -

यदि नारियाँ पुत्रवती होनेकी इच्छा करती हों और विवाहके वर्ष दो वर्ष बाद तक उन्हें कोई सन्तान न उत्पन्न हुई हो तो उन्हें मिताहारी बनना चाहिए। शुद्ध और ताजा दूध, मक्खन, रोटी और आलू का शाक आदिका ही सेवन करना चाहिए। किन्तु भूलकर भी किसी मादक द्रव्यका सेवन कदापि न करना चाहिए। प्रायः यह देखा जाता है, कि धनहीन नारियाँ निःसन्तान नहीं होतीं। उन्हें तो प्रायः इतने पुत्र होते हैं, जिनको वे पूर्णतया खिला पिलातक नहीं सकतीं। निःसन्तान होनेका दुर्भाग्य तो उन्हीं स्त्रियोंका होता है, जो आलसो, विलासितापूर्ण और भोगमय जीवन बिताती हैं और जबतक उनका उस प्रकारका जीवन बदलता नहीं है, तबतक यह दुःख दूर नहीं होता। यह बड़े दुःखकी बात है, कि भोग-लिप्सा और विलासिता जैसे क्षणिक सुखके सामने नारियाँ स्वास्थ्य और पुत्र-लाभ जैसे संसारके सबसे बड़े सुखोंको खो बैठती हैं। आजकलकी बहुत सी स्त्रियाँ, यदि पुत्रवती भी होती हैं, तो उनके बालक निर्बल और अस्वस्थ होते हैं। यह विलासिताका परिणाम है। हम पूछते हैं, कि क्या विलासिता और भोग ही नारियोंका कर्त्तव्य कर्म है? नारियाँ संसारको उच्चतम संदेश देनेके लिए अभ्युत्थित हुई हैं। उनका सुन्दर सन्देश भोग

- नारी-विज्ञान -

विलाससे परे है। भोग विलास तो उन्हें रोगी बना देता है। वे प्रायः हिस्टीरियाके रोगसे पीड़ित हो जाती हैं, उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और शक्तियाँ क्षीण हो जाती हैं। सारांश यह, कि उनमें जीवनकी अपेक्षा मृत्युके ही लक्षण अधिकांशमें दिखाई पड़ते हैं। सब पूछिए तो विलासितामय जीवन एक प्रकारका भय है। इसकी अधिकता मानवीय जीवन और मानवीय सुखके लिए समान रूपसे घातक होती है। यह वह रास्ता है, जो सदा व्याधि, असन्तोष और, अन्ततोगत्वा, मृत्युके निकट पहुँचता है। ये बातें, कठोर होनेपर भी अक्षरशः सत्य हैं। भोग विलासकी ओर आजकल इतनी प्रवृत्ति हो गयी है, कि इसे हटाना अब नितान्त आवश्यक जान पड़ता है। पाश्चात्य देशोंमें तो अब इसका हटाना लोग असम्भव मानने लगे हैं। हमारे देशमें अब भी गनोमत है। यदि यह प्रवृत्ति कुछ दिनांक और इसी प्रकार प्रचलित रही, तो यहांकी परिस्थितिका संभालना भी उतना ही दुष्कर हो जायगा।

स्वास्थ्य रक्षाके लिए प्रातःकालीन ज्ञान अत्यन्त महत्वका होता है। प्रातःकालीन ज्ञानके समान स्वास्थ्यकर, शक्ति-वर्द्धक, और चित्तको निर्गल करनेवाला, और कोई पदार्थ नहीं होता। उससे शरीर स्वच्छ, स्वस्थ और

- नारी-विज्ञान -

उत्साही हो जाता है। उससे केवल शारीरिक उन्नति ही नहीं होती, वह मानसिक विकारोंको भी दूर करता है। उससे चित्तवृत्ति अधिक पवित्र और आचरण अधिक साधु हो जाते हैं। स्नानके समान उपकार करनेवाली, स्त्रियोंके लिए कोई वस्तु होती ही नहीं। किन्तु ठंडे पानीसे किये गये स्नान जितने लाभप्रद होते हैं, उतने गरम पानीसे किये गये स्नान नहीं होते। गरम पानीसे रातके समय स्नान किया जा सकता है, किन्तु प्रातःकाल शीतल जलसे स्नान करना सबसे अधिक लाभदायक होता है। स्नानोंके लिए १० से १५ मिनट तकका समय पर्याप्त होता है। उस समयके अन्दर ही प्रत्येक अवयवको साबुनसे अच्छी तरह धो देना चाहिए। स्नान कर चुकनेके बाद बाहर निकलकर सूखे हुए अँगौछेसे देह पोछ डालनी चाहिए। यदि कोई स्त्री प्रातःकालीन स्नान न कर सकती हो, तो उसे अपना शरीर ही कपड़ा गीला करके पोंछ डालना चाहिए। किन्तु इस प्रकार पोंछते हुए कपड़ेको बार बार पानीसे धोना और निचोड़ना चाहिए। शीतकालमें ठंडे जलसे स्नान करनेमें स्त्रियोंको कुछ कष्ट हो सकता है। किन्तु उन्हें स्मरण रखना चाहिए, कि उस ऋतुमें भी ठंडे जलका स्नान लाभप्रद ही होता है और यदि वे थोड़ा सा भी अभ्यास कर

- नारै-विज्ञान -

लेंगी, तो फिर उन्हें उस ऋतुमें भी ठण्डे जलका स्नान कष्टप्रद न प्रतीत होगा। तथापि जबतक ठण्डे जलसे स्नान करनेका अभ्यास न हो जाय, तबतक यह नहीं होना चाहिए कि स्नान हो न किया जाय। तबतक गरम जलसे भी स्नान किया जा सकता है। स्नान हर हालतमें करना ही चाहिए।

स्नान करते समय बालोंको रोज नहीं भिगोना चाहिए। बाल कभी कभी धोने चाहिए। किन्तु इसका अर्थ यह नहीं है, कि वे भहीनों उसी प्रकार पड़े रहने दिये जायँ। बाल धोनेमें साबुन, पानी और कपड़ेका ही व्यवहार करना चाहिए। आजकल पाश्चात्य देशोंको कृपासे अपने यहां बहुत प्रकारके सर धोनेके मसाले प्रचलित हुए हैं। उनका व्यवहार करना नितांत हानिप्रद होता है। बालोंको सदा पानी, साबुनसे या यहां प्रचलित सज्जी मिट्टी आदिसे ही धोना अच्छा होता है। बालोंके सम्बन्धमें एक बात और भी की जाती है। शौकीन स्त्रियां बालोंमें भांति भांतिके तेल लगाती हैं, वेसलिन आदि पदार्थ चुपड़ती हैं और ऐसी ही अन्य वस्तुओंका भी व्यवहार करती हैं। इनसे बालोंमें एक प्रकारका चीकटपन आ जाता है, जो हानिकारक होता है। बालोंमें लगानेके लिए सांदा, साफ

- नारी-विज्ञान -

किया हुआ गरीका तेल अधिक अच्छा होता है। इससे उड़े हुए बाल उग आते हैं और बालों की जड़े मजबूत होती हैं। इसके अतिरिक्त बेला चमेली आदिके सुगन्धित तेलों का व्यवहार भी किया जा सकता है। किन्तु ऐसे तेलों का व्यवहार तो किसी भी दशामें न होना चाहिए, जो बालों को चोकर बना देते हों। बालों को साफ कर कंधा करना चाहिए। कंधा करनेसे केवल बालों को ही लाभ नहीं पहुँचता। उससे स्वास्थ्यको भी बड़ा लाभ होता है।

सम्भव है हमारी पाठिकायें कहें, इनमें बड़ा समय नष्ट होता है, यह कौन करे। स्नान करने, बाल साफ करने और देह सुखानेमें अधिकसे अधिक १५, २० मिनट ही लगते हैं। स्वास्थ्य लाभ जैसे अनुपम लाभके लिए इतना समय अधिक कदापि नहीं कहा जा सकता। स्वस्थ होने से ही संसारके अन्य उपयोगी और अधिक लाभप्रद काम हो सकते हैं। यदि स्वास्थ्य ही नहीं होगा तो समयको बचत किस कामके लिए होगी? और फिर स्वास्थ्यके लिए कोई राजमार्ग नहीं होता। हमें विश्वास है, कि यदि हमारी पाठिकायें उक्त नियमोंको उत्तमताको जान लेंगी तो वे ऐसे विचार कदापि न करेंगी। इन नियमोंका पालन करनेसे हर प्रकारकी व्याधियाँ दूर हो जायँगी। जाड़ेके

- नारी-विज्ञान -

दिनों में शरीरपर कपड़ेका भारी बोझ लादनेकी आवश्यकता न पड़ेगी और न अग्निके किनारे बैठनेकी ही आवश्यकता रह जायगी। इससे वह शक्ति आ जायगी, जो रोगोंका चारण कर सकेगी। इससे आंते शुद्ध हो जायंगी। शरीरके अवयव बलवान हो जायेंगे। इससे स्त्रियाँ स्वस्थ, बलवान और उन्नत हो जायंगी। यह नारियोंको जननी बनने—सुन्दर स्वस्थ बालकोंकी जननी बननेके योग्य बना देता है।

स्नानसे निवृत्त होकर, यदि हो सके, तो स्त्रियोंको १५ मिनट तक टहल लेना चाहिए। इससे भूख लग आती है और कलेवा करनेके लिए शरीर योग्य बन जाता है। थोड़ा सा टहल लेनेके पश्चात् भोजन करनेसे ख़ाया हुआ अन्न पच जाता है। भोजनके सम्बन्धमें हम इस बातके विरुद्ध हैं, कि मूल्यवान और बहुत गरिष्ठ भोजन ग्रहण किया जाय। तथापि हमारी सम्मति है, कि भोजन इतना पर्याप्त और इतना अच्छा अवश्य होना चाहिए जिससे अपने शरीरमें बल आये। प्रायः यह देखा जाता है, कि नारियाँ बहुत कम भोजन ग्रहण करती हैं। कोई कोई तो, जो अधिक शौकीन होती है, केवल नाम करनेको भोजन करती हैं। यह आज-कलकी परिपाटी से पड़ गयी है। यह है बड़ी ही हानिकारक परिपाटी। यह शरीरको अस्वस्थ करने और

- नारी-विज्ञान -

संसारको रोगी और निर्बल बालकोंका आगार बनानेका हेतु हो जाती है। इसका परित्याग करना आवश्यक है। भोजन सदा पौष्टिक और शुद्ध करना चाहिए। विशेषतया दोपहरका भोजन अधिक पौष्टिक होना चाहिए। वह भोजन सबसे अधिक समयके अन्तरसे होता है अतः उसका पौष्टिक होना गुणकारी होता है। अधिक मूल्यवान और अपौष्टिक तथा गरिष्ठ और अपर्याप्त मात्रामें भोजन करनेसे आमाशय और आंते खराब हो जाती हैं और सारा दिन सुस्तीसे बदन अँगड़ाया करता है।

प्रायः यह देखनेमें आता है, कि युवतो स्त्रियोंको दोपहरमें भूख नहीं लगती। जब इस प्रकारकी शिकायत हो, तो समझ लेना चाहिए कि आमाशय और आंते खराब हो गयी हैं और शीघ्र ही उनकी औषधिका प्रबन्ध करना चाहिए। इस काममें जितनी ही शीघ्रता की जायगी, भावी जीवनके स्वास्थ्य, सुख और समृद्धिके लिए उतना ही अधिक अच्छा होगा। भूख न लगनेके कई कारण हो सकते हैं। एक तो यही कि जब स्त्री गर्भवती होती है, तो प्रारम्भमें उसकी भूख कम पड़ जाती है। किन्तु यह शिकायत समय पर अपने आप दूर हो जाती है। इसका दूसरा कारण यह हो सकता है, कि बहुत सी स्त्रियाँ रात्रिमें सोनेके समय खूब खाना खा लेती

- नारी-विज्ञान -

हैं। रात्रिमें अन्नके पचनेका अधिक अवकाश न मिलनेसे अन्न पचता नहीं। इससे आमाशय खराब होता है और भूख कम पड़ जाती है। भूख कम होनेके अतिरिक्त एक बात और होती है, कि रात्रिको अधिक भोजन करनेवाली स्त्रियोंको नींद भी अच्छी तरह नहीं आती। अतः भोजनकी मात्रा और उसके प्रकारपर सदा ध्यान रखना चाहिए। लोग कहते हैं, सदा एक सा भोजन करना चाहिए। हमारा अनुभव इससे भिन्न है। हमारो धारणा है, कि भोजनके प्रकारका बदलते रहना स्वास्थ्यके लिए हितकर होता है। प्रकृति चाहती है कि भोजन, वायु और व्यायामका प्रकार बदलता रहा करे। यदि एक विशेष समयतक कोई एक ही प्रकारका भोजन ग्रहण करता रहे, तो उस समयके बाद उसका आमाशय इतना कमजोर और दूषित हो जायगा, कि वह अन्य प्रकारकी वस्तुयें पचा ही नहीं सकेगा। यह किसी समय बड़े दुःखकी बात हो सकती है। इससे रोग उत्पन्न हो सकते हैं और जिस स्वास्थ्यकी रक्षाके विचारसे एक प्रकारके भोजनका सेवन किया था उसीसे स्वास्थ्य नष्ट हो सकता है। इस अंग्रेजी रंगढंगके समयमें एक प्रथा और भी ज़ल पड़ी है। लोग कहते हैं, कि थोड़ा खाना और बार बार खाना अधिक लाभदायक होता है। वह बात भी

- नारी-विज्ञान -

अनुभवसे असत्य सिद्ध हो चुकी है। भोजन भारतवासी स्त्रियोंके लिए दिनमें दो बार काफी होता है। अधिक बार खानेसे आमाशयको विश्रामका समय नहीं मिलता जो आवश्यक होता है। जिस प्रकार शरीरके अन्य समस्त अवयवोंके लिए परिश्रम करनेके उपरान्त थोड़ा विश्राम करनेकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार आमाशयको भी विश्रामकी आवश्यकता होती है। थोड़ा थोड़ा बार-बार खाते रहनेसे यह विश्राम प्राप्त नहीं होता।

भोजन न अधिक भारी होना चाहिए और न अधिक हलका, न मूल्यवान होना चाहिए और न रूखा सूखा ही। भोजन साधारण स्वच्छ होना चाहिए। साधारण भोजनमें दूधका व्यवहार अधिक लाभप्रद होता है। भोजन करते समय नारियोंको शान्त, प्रसन्न और निश्चिन्त रहना चाहिए और अन्नको खूब चिबुला चिबुलाके खाना चाहिए। दांत अन्नको, कुचल कुचलकर आमाशयके पचन करनेके योग्य बना देते हैं। यदि ऐसा नहीं किया जाता, तो आमाशयको दोहरा काम करना पड़ता है। परिणाम यह होता है, कि सारे शरीरको दुःख उठाना पड़ता है। दांत शरीरके बड़े आवश्यक अंग हैं। अतः उनको बड़ी सावधानीसे संभाल रखना चाहिए। उनको सफाई

- नारी-विज्ञान -

आदिका सदा उचित प्रबन्ध रखना [स्वास्थ्य-रक्षाके लिए आवश्यक है।

पेय वस्तुओं में स्वच्छ और निर्मल जल सबसे अधिक उपयोगी और लाभदायक होता है। आजकल इस भोग विलासके युगमें सोडा वाटर, लेमोनेड और अन्य प्रकारकी ऐसी ही पेय वस्तुओं का व्यवहार अधिक बढ़ चला है। गृह-देवियों को इनसे अलग रहनेका प्रयत्न करना चाहिए। कभी कभी एक प्रकारके मादक द्रव्यों का व्यवहार भी पीनेके लिए होता है। यह सब वस्तुयें स्वास्थ्यके लिए हानिकारक हैं। उनपर ध्यान न देकर नारियों को केवल शुद्ध और स्वच्छ जल ग्रहण करना चाहिए। जल यदि कुँआका हो, तो और भी अच्छा। कुँआका जल ऋतुके अनुसार गुणकारी होता है। जल ग्रहण करनेके सम्बन्ध में हमें एक बात और कहनी है। अनुभवमें यह देखा गया है कि मन्दाग्निका रोग अधिकतर उसको होता है, जो जल साधारण मात्रासे कम ग्रहण करते हैं। जलकी मात्रा सदा पर्याप्त होनी चाहिए। दिनमें कई बार जल पीनेसे जठराग्नि प्रज्वलित होती है। रातको सोनेके समय, सबसे अन्तिम कार्य और प्रातः उठकर सबसे पहला कार्य जल ग्रहण करना होना चाहिए। उन अवसरों पर एक एक

- नारी-विज्ञान -

गिलास जल पी लेनेसे स्वास्थ्यको बड़ा लाभ होता है ।
इन अवसरों का जल अमृतके समान गुणकारी होता है ।
इससे मन्दाग्नि दूर होकर पाचन शक्ति सुधरती है ।

कभी कभी यह भी देखनेमें आता है, कि स्वास्थ्य-लाभ-
के लिए नारियां मादक द्रव्यों का व्यवहार करने लगती हैं ।
मादक पदार्थ एक प्रकारके औषधि होते हैं । औषधि रूपमें
उनका सेवन किया जाना उचित भी होता है । प्रारम्भमें
जब औषधिके रूपमें उनका सेवन होता है, तब वे लाभदायक
सिद्ध भी होते हैं, किन्तु इस लाभके लोभमें आकर यदि
कुछ दिनों तक उनका सेवन करना जारी रखा जाता है, तो
वही भयंकर विष बन जाते हैं । उनके सेवन करनेका
दुष्परिणाम यह होता है, कि नारियां, अपना स्वास्थ्य तो
खोही बैठती हैं, अपनी गर्भ धारण करनेकी शक्ति तकसे
वंचित हो जाती हैं । यदि, सौभाग्य या दुर्भाग्यसे वे
गर्भवती होती भी हैं, तो उस गर्भसे या तो निर्बल और
वामनियां पुत्र उत्पन्न होते हैं या फिर गर्भपात हो जाता
है । मादक द्रव्योंमें विष होता है । वह विष माता
बननेवाली स्त्रीकी नस नसमें प्रविष्ट हो जाता-है । जिस
समय स्त्री गर्भवती होती है, उस समय उसके उसी विषैले
रुधिरसे गर्भ-स्थित बालकके अवयवों का निर्माण हो जाता

- नारै-विज्ञान -

है। यदि विषकी मात्रा अधिक हुई तो पुत्रका गर्भमें ही अवसान हो जाता है और गर्भपात हो जाता है। यदि किसी प्रकार वह उस विषाक्त गर्भसे बाहर आता है तो बाहर भी उसके लिए वही सामान तैयार रहते हैं। मादक द्रव्योंका विष माताके दूधमें भी प्रवेश कर जाता है और ज्यों ज्यों बालक दूध पीता है, त्यों त्यों उस विषका भाग उसके शरीरमें प्रवेश करता जाता है। इस प्रकार गर्भाशयके विषैले वायु मण्डलसे बाहर निकलकर भी बेचारे बच्चेको सुख नहीं मिलता। अवाधित रूपसे उसके सुकुमार शरीरमें विषके परमाणु प्रवेश करते रहते हैं। कहनेकी आवश्यकता नहीं, कि यह गति-विधि, अन्ततोगत्वा, उसके नाशका मूल कारण होती है। अतएव नारियोंके लिए यह नितान्त आवश्यक होता है, कि वे मादक द्रव्योंका व्यवहार बिलकुल छोड़ दें।

यद्यपि हमारे देशमें अभी मद्यपानका इतना प्रचार नहीं हुआ, तथापि पाश्चात्य सभ्यताकी कृपासे, उसका प्रवेश अवश्य हो गया है। पाश्चात्य सभ्यताकी उपासिका नारियोंमें यत्रतत्र इसका व्यवहार होता हुआ देखा भी जाता है। प्रायः यह होना है, कि जहां तनिक भी निर्बलता मालूम हुई वहां उन्हें फौरन शराब पीनेकी इलाज दी जाती

- नारी-विज्ञान -

है। • ज्यों ज्यों अधिक निर्बलता मालूम होती है त्यों त्यों अधिक शराब पीनेके सलाह दी जाती है। किन्तु ज्यों ज्यों सेवन अधिक होता जाता है, त्यों त्यों वह वास्तवमें निर्बलताको अधिक बढ़ाती जाती है। डाक्टरों और वैद्योंको उसके विरुद्ध आवाज ऊँची करनी चाहिए।

• स्वास्थ्य और सुखके लिए प्रातःकालका उठना भी बड़ा उपयोगी होता है। एक बार जग पड़नेपर फिर लेटे न रहना चाहिए। आलस्यमें पड़े पड़े करवटे बदलना शरीर और मस्तिष्क दोनोंको निर्बल बना देता है। हमारे यहां ऋषि महर्षियों और आचार्य मुनियोंने प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्तमें उठनेकी बड़ी महिमा गायी है। हमें उनके सिद्धान्तों और आदेशोंका अनुसरण करना चाहिए। प्रातःकाल उठनेसे सारा दिन प्रसन्नता और सुखसे बीतता है। प्रातःकाल उठनेवाले ही प्रकृतिकी प्राथमिक छटाओंका दर्शन कर सकते हैं। जो लोग आलस्यमें पड़े हुए चारपाइयोंपर ही करवटे बदलने रहते हैं वे प्रकृतिकी उस छटाका क्या अनुभव कर सकते हैं। प्राकृतिकी प्रातःकालीन सुन्दर छटामें जो जादू होता है, उसे जल्दी उठनेवाले ही अनुभव कर सकते हैं। माता प्रकृति प्रातःकाल अत्यन्त प्रसन्न और आनन्दमग्न होकर अपना बहुमूल्य विभव संसारको

~ नारी-विज्ञान ~

प्रदान करती हुई मालूम होती है। पक्षियोंका कलरव, नन्हें नन्हें पौधोंमें पड़ी हुई ओसकी सुन्दर बूँदें, जो प्रातःकालीन सूर्यके प्रकाशमें प्रकाशवान हीरेकी भाँति चमकती हैं, सुन्दर, स्वच्छ और सुकुमार पुष्पोंकी सुगन्धि—आदि प्रातःकालके वे दृश्य हैं, जिनका दर्शन मानव जीवनके लिए धन्य होता है। ये दर्शन उसी सौभाग्यशालीको होते हैं, जो प्रातःकाल उठकर माता प्रकृतिकी गोदमें स्वच्छन्दता पूर्वक भ्रमण करने निकलता है; उन आलसी और दुर्भाग्य लोगोको नहीं, जो जीवनके इस सर्वश्रेष्ठ अवसरमें भी चारपाइयोंपर पड़े पड़े कारवटे बदला करते हैं और जब उन्हें उठकर आनन्द और प्रमोदके इस लाभका सुख उठाना चाहिए, तब विछाँनोमें पड़े रहते हैं और शरीर एवं मस्तिष्क दोनोंका नाश किया करते हैं। सचमुच वे बड़े सौभाग्यशाली होते हैं, जिन्हें प्रातःकालीन सुन्दर, स्वच्छ, स्वास्थ्यकर वायुके सेवनका लाभ मिलता है। प्रातःकालीन वायु समस्त दिनकी वायुसे अधिक हर्षप्रद, अधिक उत्साह वर्द्धक और अधिक शक्तिप्रद होती है। यदि बलवान होनेकी इच्छा हो, यदि यह इच्छा हो, कि यौवन कालीन सुन्दरता चिरस्थायी हो यदि कुटुम्बवान होनेकी लालसा हो, तो प्रातःकाल शीघ्र ही उठना चाहिए। यदि दीर्घायुकी नींव डालनी

- नारी-विज्ञान -

है, तो आँख खुलते ही बिछौनेसे बाहर आ जाइए । यदि आपने ऐसा नहीं किया और आलस तथा तन्द्रामें पड़े पड़े करवटे बदलते रहे, तो आप जीवनके एक अनुपम सुख और लाभको हाथसे खो बैठेंगे । यदि दुर्भाग्यवश स्त्रियोंको यह आदत लग जाती है और वे देरतक बिछौनेमें पड़ी रहती हैं, तो कभी कभी उन्हें माता बननेके सुखसे भी वंचित रहना पड़ता है और यदि कभी कोई पुत्र उत्पन्न भी होता है, तो वह अधिकांशमें निर्बल होता है ! प्रातःकाल उठनेवाली स्त्रियाँ स्वस्थ, उत्साहवान और दीर्घायु होती हैं और उन्हें माता बननेका सौभाग्य प्राप्त होता है । प्रातःकालका उठना यद्यपि साधारणतः कठिन प्रतीत होता है, किन्तु एक बार दृढ़ संकल्प कर लेनेपर वह नितान्त सरल हो जाता है ।

प्रातःकालका उठना शरीरको स्वास्थ्य, अवयवोंको बल, और मुखको सुन्दरता देता है । वह मस्तिष्कको साफ करता है और इस प्रकार बुद्धिको प्रखर बनाता है । वह एक ऐसी तपस्या है, जो जीवनकी अनेक बुराइयोंको दूर करती है । और अन्य तपस्याओंकी भांति वह कष्ट साध्य भी नहीं होती । उसकी साधना सुखकर और सरल होती है । वह, दिनमें रहनेवाले कार्योंके लिए शक्ति और सुख देती है ।

- नारी-विज्ञान -

- स्त्री पुरुष दोनों को प्राकृतिक कार्यों से परमात्माकी ओर अग्रसर करता है। उससे शरीरकी गठनमें बड़ा प्रभाव पड़ता है। प्रातःकाल उठनेसे अर्धेड नवयुवक, और बुढ़े अर्धेड मालूम पड़ने लगते हैं। सुन्दरता बढ़ानेकी वह अपूर्व औषधि है। उससे कपोलों पर वह लालिमा आ जाती है, जो अनेक उपचार करने पर भी दुर्लभ होती है।

एक ओर जहाँ शीघ्र उठनेके यह लाभ हैं, वहीं दूसरी ओर देरतक पड़े रहनेमें अनेक हानियां होती हैं। अधिक समय तक बिछानेमें करवटे बदलते रहना मनुष्यके स्वास्थ्य पर ऐसा प्रभाव डालता है, जिससे वह बूढ़ा मालूम पड़ने लगता है। उससे सारा शरीर पीड़ायुक्त हो जाता है और मुखपर सिक्कुड़न पड़ जाती है। चेहरा पीला पड़ जाता है और उत्साह नष्ट हो जाता है। इसके अतिरिक्त जो स्त्री अधिक समयतक सोती रहती है उसके सेवक भी उसका अनुसरण करते हुए अधिक समयतक बिछाने नहीं छोड़ते। परिणाम यह होता है, कि उसका घर आलसियोंका अखाड़ा बन जाता है। अतः देर तक सोते रहनेको देव कभी न डालनी चाहिए। किन्तु हमारे इस कथनका यह तात्पर्य नहीं, कि जल्दी उठनेके विचारसे पूरा सोया तक न जाय। भारतवर्ष जैसे उष्ण देशमें सुप्त आठ घंटे

- नारी-विज्ञान -

तो सो ही लेना चाहिए। हमारे कहनेका तात्पर्य केवल यह है कि नींद खुल जानेके बाद उसकी प्रतीक्षामें चारपायी तोड़ते रहना हानिकर है। जबतक स्त्री बीमारी आदि कारणोंसे विवश न हो, तबतक उसे प्रातःकाल शीघ्र ही उठना चाहिए। प्रातःकालका उठना उस समयतक सुविधा पूर्वक नहीं हो सकता, जबतक कि रात्रिमें जल्दी न सोया जाय। सोने और उठनेके सम्बन्धमें जल्दी सोना और जल्दी उठनेका सिद्धान्त बड़ा उपयोगी होता है। हमारी इस बातका भी उलटा अर्थ लगाया जा सकता है और सम्भव हो सकता है, कि कोई सही शामसे सोनेको ही इस सिद्धान्तका समुचित अनुसरण समझे। इसलिए हम अपनी पाठिकाओंसे प्रार्थना करते हैं, कि प्रत्येक कार्य करनेके पहिले तनिक अपनी साधारण बुद्धिका उपयोग भी कर लिया करें। बिना सोचे विचारे और बातोंका उचित अर्थ लगाये कोई कार्य न कर बैठा करें। हमारा कथन यह नहीं है, कि कोई शामसे ही शयनागारको शरण ले। हम केवल यह कहते हैं, कि अर्ध रात्रिके पहिले अवश्य सो जाना चाहिए। अर्ध रात्रिके पूर्व एक घण्टा सोना उसके बादके तीन घण्टोंके सोनेके बराबर होता है।

इस बातकी विशेष सावधानी रखनेकी आवश्यकता है

- नारी-विज्ञान -

कि शयनागारमें वायुके आने जानेके लिए खिड़कियाँ सदा खुली रहें। स्त्रियोंको स्वयं इस कामकी देखरेख करनी चाहिए। ग्रीष्म ऋतुमें तो उन्हें बिलकुल ही खुली रखना चाहिए। हम इस बातको माननेके लिए कदापि तैयार नहीं हैं, कि बन्द कमरेमें सोना अधिक लाभ दायक होता है। इस प्रकारके मनुष्य तो इतनी ही सच्चाईके साथ यह भी कह सकते हैं कि स्वस्थ मनुष्यको रात्रिमें थोड़ी सी संखिया खा लेना चाहिए, क्योंकि इससे आयु बढ़ती है। यह धारणा कि ताजी हवा जुकाम पैदा कर देती है, भ्रामक है। अधिक सम्भावना तो इस बातकी है, कि शरीर और फेफड़ोंके दोषोंको दूरकर और शरीरिक व्यवस्था ठीक करके वह जुकाम होनेको रोके। यह सन्तोषकी बात है कि खुली हुई खिड़कियाँ रखकर सोनेकी प्रथा बहुत कुछ प्रचारमें आने लगी है। तथापि अभी इसकी पूर्णावस्था नहीं पहुँची। जीर्णज्वरके रोगियोंके रहनेवाले पर्वतीय स्थान इस शिक्षाके सुन्दर केन्द्र स्थान हैं। उन्होंने स्पष्टतया शिक्षा दी है, कि खिड़की खोलकर स्वच्छ वायुका सेवन करनेसे कमजोर फेरुड़ेवाले मनुष्य भी बड़ा लाभ उठा सकते हैं। अब जब एक जोर्ण ज्वर जैसे रोगसे पीड़ित मनुष्य इस प्रथासे लाभ उठा सकता है, तब साधारणतया स्वस्थ स्त्रियोंको शयना-

- नारी-विज्ञान -

गारकी खिड़कियां खोलकर सोनेमें किसी प्रकारकी आशंका होनी ही न चाहिए ।

जिस कमरेमें वायुके आवागमनका उचित प्रबन्ध न हो उस कमरेमें सोना मूर्खता है—वह विष पीनेके समान है । कारण स्पष्ट है । फेफड़े जिस वायुको बाहर निकालते हैं, वह विषैली होती है—साधारण विषैली नहीं बड़ी विषैली । अब यदि स्वच्छ वायुके आवागमनका प्रबन्ध न हो, तो वही वायु जिसे फेफड़े निरन्तर बाहर निकालते रहते हैं, शयनागार में भर जाती है और जब हम श्वास लेते हैं, तब वही विषैली वायु फिर भीतर ले जाते हैं । इससे शरीरको बड़ी हानि पहुँचती है । इसीलिए खिड़कियाँ खुली रखनेकी आवश्यकता होती है ! मकानोंके धुँआँ कभी बन्द नहीं रखने चाहिए । इसी प्रकार खिड़कियाँ भी चाहे वे शयनागारकी हों चाहे और कहींकी, सदा खुली ही रखनी चाहिए । हाँ, यदि यह असह्यशील हो रहा हो या ऐसे ही और आवश्यक कारण उपस्थित हो जायं, तो खिड़कियाँ बन्द भी रखी जा सकती हैं । यूरोपकी सुविख्यात महिला दयाकी साक्षात् मूर्ति फ्लोरेन्स नाइटिंगेल सदा कहा करती 'ऐसे स्थानमें सोनेवालीको जहाँ स्वच्छ वायुके आवागमनका मार्ग खुला रहता है, कभी जुकाम नहीं होता ।' हम चाहते हैं

- नारी-विज्ञान -

कि हमारी पाठिकायें इस वाक्यकी सच्चाईका अनुभव करें । हमें तो यह कहनेमें भी हिचकिचाहट नहीं होती, कि जहाँ स्वच्छ वायुके आवागमनका प्रबन्ध नहीं होता, वहाँ कोई सुखद और उत्साहवर्धक नींद सोही नहीं सकता । जहाँ वायुके आवागमनका मार्ग नहीं होता वहाँ, सम्भव है, आलसी, भारी और मृत्यु तुल्य नींद भले ही आ जाय और कोई स्त्री उसीको सब कुछ समझ ले । किन्तु वह वास्तवमें नींद नहीं होती । उस समय स्त्री विषके उस प्रभावमें होती है, जो सुस्त और आलसी बनाये रहता है । जो विषैली वायु फेफड़ोंसे निरन्तर बाहर निकलती रहती है, उसे बाहरकी स्वच्छ वायुसे मिलकर अलग हो जानेकी आवश्यकता होती है ; किन्तु जब वह बाहर जानेसे रोकी जाती है, तब महा भयंकर विष बन जातो है । श्वास लेनेमें उस वायुका सेवन करना उतना ही हानिकारक होती है जितना किसी विषैली औषधिका सेवन करना । समय आनेपर दोनों चीजें एकसे एक घातक सिद्ध होंगी । फेफड़ोंसे निकली हुई दूषित वायुसे नींद किस प्रकार आती है इसका उदाहरण उस समय बड़ा अच्छा मिलता है, जिस समय किसी एक ही कमरेमें बहुतसे लोग झुंके हुए हों और उनमेंसे दो एक आदमी किसी स्थानपर छिट गये हों ।

- नारी-विज्ञान -

उसी वायुका शरीरपर वही प्रभाव पड़ता है, जो अफीमका और उससे वैसी ही मुर्दा नींद आती है, जैसी अफीम खानेसे ।

अच्छी नींदके लिए यह आवश्यक होता है, कि सोनेवाली स्त्रियोनि दिनमें काफी परिश्रम और व्यायाम किया हो । जब तक उनका समय उत्साहपूर्ण और उपयोगी कामोंमें न लगा होगा, तबतक उन्हें नींदका आना कठिन होता है । क्रियाशील और उपयोगी जीवन संसारमें सबसे अधिक गुणकारी औषधि है । यह बड़े दुःखकी बात है, कि सम्पत्ति वालोंका ऐसा जीवन या तो होता ही नहीं और यदि होता भी है तो बहुत थोड़ा । इससे वे अच्छी नींद सोनेके सौभाग्यसे प्रायः वञ्चित ही रहते हैं । आमोद विनोदका साधन उनके पास भरा पड़ा रहता है, किन्तु वास्तविक कामका उनके पास प्रायः अभाव रहता है । दिन भर परिश्रम करनेवालोंकी निद्रा सुखद होती है, फिर चाहे उन्हें पेट भर खानेको मिले और चाहे न भी मिले, किन्तु धनवानोंका अनापशनाप खाना यह सहन नहीं कर सकता कि वे अच्छी नींद सोवें ।

मनुष्य जीवनके लिए नींद भोजनकी अपेक्षा अधिक लाभप्रद है । इसलिए, स्त्रियोंको चाहिए कि नींदमें बाधक

- नारी-विज्ञान -

सिद्ध होनेवाले कारणोंका सदा वारण किया करें। नाटकों, सरकसों और अन्य खेलतमाशोंमें जाना, नींदके लिए बाधक होता है, इसलिए उसकी टेव भूलकर भी न डालनी चाहिए। इसके विपरीत व्यायाम—गहरी, सुन्दर और बच्चोंकी सी नींद सोनेमें सहायता करता है; इसलिए व्यायाम अवश्य करते रहना चाहिए। वह भी भूले भटकें नहीं सदा नियमितरूपसे। स्त्रियोंको, दिनमें, व्यायाम और परिश्रमसे अपने आपको श्रान्तकर देना चाहिए। रात्रिको वे स्वतः बड़ी सुखकर और उत नाह वर्धक नींद सोवेंगी। किन्तु अनेक स्त्रियां अपनेको श्रान्त करनेका कभी प्रयत्न नहीं करतीं। हाँ, जब वे किसी आवेशमें आ जाती हैं, तब भले ही सब कुछ कर डालती हैं। वे जानती ही नहीं हैं, कि दूर तक टहलकर या गृहस्थीके कामोंको करके अपने आपको श्रमित कर डालना क्या है? क्या इस प्रकारकी स्त्रियां कभी माँ बन सकती हैं और यदि बनीं भी, तो क्या इनके बालक बलवान हो सकते हैं? क्या ये स्त्रियाँ भविष्यमें हमारे योद्धाओं, राजनीतिज्ञों और श्रेष्ठ पुरुषोंकी, जो मर जानेपर भी अपना नाम अमर कर जाते हैं, माताएँ हो सकती हैं?

गहरी नींद ईश्वरका सबसे अमूल्य प्रसाद है। निद्रा सुख देनेवाली होती है, वह एक सान्त्वना है, एक आशीर्वाद

— नारी-विज्ञान —

है। वह अपना पोषक है, अपना मित्र है। वह स्त्री धन्य है—अनेक बार धन्य है, जो एक छोटे बालककी नींद सो सकती है। जब वह स्वस्थ होती है, तब नींद कितना सुख देती है। जब वह बीमार होती है तब नींद उसके दुःखको शान्त करनेमें कितनी सहायता देती है। जब वह किसी विपत्तिमें होती है तब नींद वास्तवमें, ईश्वरका सबसे बड़ा प्रसाद है। किन्तु विलास प्रिय और आलसी स्त्रियोंको वह प्रसाद प्राप्त नहीं होता। उनकी रात तो चारपायीपर इधरसे उधरा और उधरसे इधर करवटे बदलते हो बीतती है। उन्होंने अच्छी नींद सोनेके लिए दिनमें अपनेको थ्रमित करनेका प्रयत्न ही कब किया? परिश्रान्त प्रकृतिको पुनरु-ज्जीवन देनेवाली शांति निद्राके लिए वे कुछ नहीं कर सकीं। परिणामतः उन्हें इस सौभाग्यसे वञ्चित ही रहना पड़ा। क्योंकि अन्ततोगत्वा व्यायाम और उपयोगी परिश्रम ही संसारमें शान्तिप्रद औषधि है। किन्तु विलासिताप्रिय स्त्री बड़े बड़े गद्दों, तकियोंमें सोते रहते, मनोरंजन करनेवालो सखी सहचरियोंसे घिरी रहते, सब प्रकारकी सुख सामग्री का उपभोग करते रहते भी, अत्यन्त निर्बल, अधीर, विपत्तिग्रस्त प्राणी होती है। इसका कारण यह होता है, कि उसके पास सुखका सामान तो भरा पड़ा होता है, वह

- नारी-विज्ञान -

उसके बोझसे दबी हुई सी होती है, किन्तु परिश्रम करनेके लिए उसके पास कोई साधन नहीं होता। वह उस अग्निकी भांति होती है, जो केवल इसलिए कि ऊपर एक साथ ही तमाम ईंधन रख दिया जाता है, बुझ जाती है। वह अत्यधिक दयासे ही मारी जाती है। ईश्वर मनुष्य विशेषका पक्षपात करनेवाला नहीं होता। उसका तो सबके लिए एक सा ही नियम रहता है। परिश्रम करना सबके लिए अनिवार्य है।

ऊपर लिखी हुई दशामें जो खियां पड़ जाती हैं, उनके लिये भी उपाय है। उपाय कठिन भी नहीं, सरल और प्रभावशाली है। यदि वे अपना रहनसहनमें सादगी ले आवें और पर्याप्त प्रमाणमें व्यायाम और परिश्रमके लिए कुछ उपयोगी काम कर लिया करें, तो इस प्रकारके सब दोष दूर हो सकते हैं। यदि स्त्रियोंको चलनेका अबसर मिला करे, तो उनके हितके लिए वह बड़ा ही अच्छा हो। बँधी हुई गाड़ियोंमें बैठकर घूमने निकलना बहुत सी व्याधियां उत्पन्न करता है, जिन्हें पैदल चलना नष्ट करता है। साधारण वेगसे चलते हुए टहलना संसारमें सबसे अधिक बलप्रद और उत्साह वर्धक औषधि है। इससे नाना प्रकारकी औषधियोंका सेवन खरलानुपूर्वक छूट

- नारी-विज्ञान -

सकता है। प्रकृतिकी साधारण औषधियाँ, उन औषधियोंसे जो डाक्टरोंके यहां मिलती है, कहीं अधिक लाभप्रद और कहीं अधिक रुचिकर होती हैं। बहुत सी धनवान, सुस्त और विलासप्रिय स्त्रियोंके लिए यह एक आशीर्वाद होता, यदि वे निम्नश्रेणीके परिवारमें जन्म लेतीं, जहां वे काम करने और परिश्रम करनेके लिए विवश की जातीं। आलस्य और विलासिता विपैली वस्तुयें हैं। उनका विष धीरे धीरे चढ़ता है, किन्तु चढ़ता है निश्चित रूपसे। उनके कारण मनुष्योंकी जितनी मृत्युयें होती हैं, उतनी घोर परिश्रम करनेसे न हुई हैं और न आगे ही होंगी।

अपने निवासस्थानमें प्रकाश—दिनका प्रकाश रखनेकी आवश्यकताको हम भूल नहीं सकते। प्रकाश जीवन है, प्रकाश स्वास्थ्य है और प्रकाश ही एक सद्बोध है। जीवन इसलिए कि सूर्य, जीवन और प्रकाश दोनोंका देनेवाला है। यदि सूर्य न हो, तो सारी सृष्टि मुरझा जाय और नष्ट हो जाय। स्वास्थ्य इसलिए, कि उससे शारीरिक अवयव दृढ़ होते हैं, हृदय प्रसन्न होता है और कपोलोंपर गुलाबी लालिमा छा जाती है। सद्बोध इसलिए, कि उससे कई रोग अच्छे हो जाते हैं। प्रकाशसे कुहरा दूर होता है। वह कुछ ऐसी औषधियोंको लाभ पहुंचाता है, जिनको औषधियाँ

- नारी-विज्ञान -

लाम नहीं पहुँचा सकतीं। किसी एक ग्राम निवासी महिलाके, जिसको बाहर निकलने आदिकी स्वतन्त्रता रहती है, कपोलोंकी लालिमाको देखिए। इस प्रकारका रंग उनपर कौन चढ़ा जाता है? वहो स्वच्छ और पर्याप्त प्रकाश। वहीं एक कारखानेकी मजदूरिनके फोकी और हतकान्ति आकृतिको देखिए। उसे इस प्रकार हतप्रभ कौन कर देता है? प्रकाश वायु और धूपका अभाव। इसलिए रहनेका मकान ऐसा होना चाहिए, जिसमें बड़ी बड़ी खिड़कियाँ हों, जहाँसे उसके कोने कोनेको प्रकाश मिलता हो। किसी बागवानसे पूछिए वह बतावेगा, कि एक फूलको प्रस्फुटित होनेके लिए प्रकाशकी कितनी आवश्यकता होती है। वह यह भी जानता है, कि यदि किसी पौधे या शाखाको पीला करना हो, तो धूपसे अलग कर रखना चाहिए। इसी प्रकार यदि हमारी पाठिकायें यह चाहती हों, कि उनके कपोलोंपर लालिमाके स्थानमें पीतता आ जाय, तो भले हो वे प्रकाशसे परे रहें, किन्तु यदि उन्हें स्वस्थ होने, कपोलोंपर लालिमा लानेकी इच्छा हो, तो अपने घरमें प्रकाशके लिए पर्याप्त स्थान रखना चाहिए। प्रकाशका अभाव उन्नतिको रोकता है, दृष्टिको क्षीण करता है और उत्साहको शिथिल करता है। जो लोग प्रकाश हीन स्थानोंमें रहते हैं

- नारी-विज्ञान -

वे प्रायः चिन्ता रोगसे ग्रसित होते हैं। प्रकाश घरोंके वायुके दोष, दुर्गन्धि और सड़ी हुई वस्तुओं द्वारा उत्पन्न विकारोंको दूर करता है। अतः प्रत्येक घरमें प्रकाशका स्वागत किया जाना चाहिए।

कुछ स्त्रियां इस विचारसे कि कहीं धूप लगनेसे उनका फरनीचर न खराब हो जाय, ग्रीष्मऋतुमें अपने कमरे बन्द रखती हैं। वेगवती लू चलते समय तो यह कार्य अच्छा होता है, किन्तु अन्य अवसरोंपर हम इसका समर्थन नहीं कर सकते। इससे यह तो अवश्य होता है, कि उनका फरनीचर सूखने नहीं पाता, किन्तु फरनीचरके स्थानमें उनके तथा उनके बालकोंके कपोल सूखते हैं। इस प्रकारके बन्द किये हुए घर ऐसे होते हैं, मानों कोई कारागार हो अथवा उसके निवासी मानों भूत हों, अथवा फिर मानों वे कोई तपस्या तप रहे हैं। क्योंकि दिवसके सुन्दर और सुखकर प्रकाशसे बचे रहना क्या तपस्या नहीं है? निवासस्थानके प्रकाशसे वंचित रखना बड़ा भारी पाप है। हमें अपनी खिड़कियोंको धूप पकड़नेका एक यत्न मानना चाहिए और उनसे धूपको निरन्तर प्रकानमें आने देना चाहिये। सूर्यकी किरणें घरको पृथ्वीका स्वर्ग बना देती हैं।

बच्चोंके समुच्चयमें भी दो बातें कहनी हैं। प्रायः यह

- नारी-विज्ञान -

देखा जाता है, कि स्त्रियां कड़े वस्त्र पहनती हैं। कमरमें पहननेका वस्त्र विशेष रूपसे कड़ा होता है। यह हानिकारक है। इससे आराम तो मिलता ही नहीं, साथ ही स्वास्थ्यको हानि पहुंचती है और सुख भी नहीं मिलता। कठि प्रदेशमें कड़ा वस्त्र पहननेसे पेडू पर जोर पड़ता है और नारीके परिवारवती बननेमें भी कभी कभी बाधाएँ पड़ती हैं। गर्भावस्थामें गर्भपातका भय रहता है। स्त्रियोंके कपड़े ढीले और ऋतुके अनुसार होने चाहिये। कपड़े इतने हलके होने चाहिए अर उतने ही होने चाहिए, जितने शरीरको आराम देनेके लिए आवश्यक हों। अधिक वस्त्र धारण करनेसे रोगकी उत्पत्ति होती है और शारीरिक व्यवस्था बिगड़ती है। शरीरसे लगा हुआ पहिला वस्त्र फलालैन होना अधिक अच्छा होता है। इसका उपयोग गरमियोंमें भी किया जा सकता है। गरमियोंमें काम करनेसे थकावट आने और गरमी लगनेके कारण प्रायः लोग जल या और ठण्डा पदार्थ खानेकी इच्छा करते हैं। वे खाते भी हैं। इससे यह भय बना रहता है, कि कहीं गरमी सरदी न हो जाय। फलालैन इस भयको दूर करता है। दूर नहीं तो कमसे कम, काम अवश्य कर देता है। वह ऐसा वस्त्र होता है, जो गरमी पहुंचाता है। इससे पानी और बेसी ही गर्म-ठंडी चीजोंके

- नारी-विज्ञान -

सेवन करनेसे सरदीका जो भय हो जाता है, उसकी आशंका नहीं रहती।

आजकल स्त्रियोंका पहिनावा कुछ ऐसा हो गया है—और दिन दिन, ज्यों ज्यों शौकोनी बढ़ती जाती है त्यों त्यों होता जाता है—कि जो स्वास्थ्य और प्रसवन शक्तिके लिए नितान्त हानिकारक है। जाड़ेके दिनोंमें गरम गलाबन्द पहनना, गरम कपड़ोंसे अपनेको सदा लपेटे रहना हानिकारक होता है। इसका जहांतक हो सके, बहिष्कार करना चाहिये। ठंडे जलसे थोड़े समयतक, लगातार स्नान करनेसे यह काम बड़ी सरलतासे हो सकता है। उन्हीं लोगोंको अधिक चरम धारण करनेकी आवश्यकता पड़ती है, जो पानीका कम व्यवहार करते हैं। तिसपर भी दुर्भाग्यका विषय तो यह है, कि वे जितने ही अधिक कपड़े पहनते हैं, उतने ही अधिक कपड़ोंकी उन्हें आवश्यकता पड़ती है। परिणाम यह होता है, कि जो लोग इस प्रकार अधिक कपड़े पहनकर शरीरको गरम रखते हैं, उनमें शीत, उष्ण, वायु, जल आदिके प्रहार सहनेकी तनिक भी शक्ति नहीं रह जाती। इस प्रकारकी बुराइयोंको दूर करना ही चाहिए।

नारियोंके लिए अन्य लोगोंकी भाँति ही स्वास्थ्य-रक्षाके विचारसे, प्रसन्नताकी भाँति ही आवश्यकता

- नारी-विज्ञान -

- पड़ती है जितनी पृथ्वीको, उसको गरमो पहुँचाने, प्रसन्न करने, उत्साह देने और उसको अपनी शोभा बढ़ानेके लिये सूर्यकी आवश्यकता होती है। प्रसन्नता, संयुत प्रसन्नता, आचरणको उन्नत करती है, मनुष्यताकी ओर अग्रसर होनेमें सहायक बनती है और एक नवीन जीवनका संचार करती है। वह मस्तिष्कके सद्गुणोंको बढ़ाती और उनका उपयोग करती है, किन्तु अतिरेक होनेपर सूर्यकी भांति ही, दबा देती है, सुखा देती है और निर्जीव बना देती है। प्रसन्नता जब संयत रहती है, तब अच्छी होती है किन्तु जब उसका सीमोल्लङ्घन हो जाता है, तब वह स्वास्थ्य और सुख दोनोंके लिये उलटा हो फल देती है। जो स्त्री प्रसन्नताकी अति कर देती है, वह सदा निर्बल और साहसहीन हो जाती है। प्रसन्नताका निर्णय शौकसे नहीं, विचार और विवेक बुद्धिसे होना चाहिए। स्त्रीको हर प्रकारकी उत्तेजनाओंसे दूर रहना चाहिए, क्योंकि उत्तेजनाके बाद उदासोका आना स्वाभाविक होता है। नागरिक मनोरंजनकी वस्तुओंकी अपेक्षा ग्रामीण मनोरंजनकी वस्तुएँ जैसे खुले हुये बग, उपवन, खेत, झाड़ियों आदिके दृश्य जहाँ स्वच्छ और निर्मल वायुके मिलनेकी आशा होती है, अधिक अच्छी होती है। रात्रिके समय प्रसन्नताके बढ़ाने

- नारी-विज्ञान -

नाटकों थियेटरोंमें जाकर अथवा अन्य प्रकारसे—जैसे जागरण आदि करके रात्रि बिताना हानिकारक होता है। स्त्रियोंके लिए, रात्रिमें सबसे प्रसन्नताकी बात घरमें रहना होना चाहिये। वे गृहस्वामिनी होती हैं। उन्हें रात्रिमें अपने घरमें विश्राम करनेकी अपेक्षा अधिक प्रसन्नताकी और कौन सी बात हो सकती है।

मस्तिष्कके आनन्द, संतोष, उसकी कार्यशीलता और तत्परताकी जितनी सिफारिश की जाय, उतना अच्छा आनन्दी और सुखी मस्तिष्क स्त्रीकी सब वस्तुओंसे अधिक मूल्यवान होता है। ऐसे मस्तिष्कका होना न केवल उसीको प्रत्युत आसरास रहनेवाले अन्य लोगोंको भी सुखी बना देता है। टूटे फूटे भोपड़ोंको भी वह सुन्दर बना देता है और एक उदासोन पतिको अनुकूल बना सकता है। संतोष संसारकी सब औषधियोंसे अधिक अच्छी औषधि है। उससे आगे होनेवाले रोग तो रकते ही हैं, बिद्यमान रोग भी अच्छे होते हैं। वे मनुष्य धन्य है, जिन्हें सेतोपिनी पत्नी प्राप्त होती है। एक असन्तोषिनी और लोभी स्त्री सदा दुःखदात्री होती है, उसे कभी सन्तोष नहीं होता, उसे सन्तोष हो ही नहीं सकता। वह जानती ही नहीं, जान सकती ही नहीं, कि वास्तविक सुख क्या है। वह गुलाबिका

- नारी-विज्ञान -

काँटा होती है। घरका एक सबसे अधिक मूल्यवान् आभूषण आनन्दी, सन्तोषी, उत्साही और प्रसन्न स्त्री होती है। उसका मुखमण्डल चिरस्थायी प्रकाश और उसकी उपस्थिति देवीकी उपस्थिति है। वह स्वयं सुखी होती है और दूसरोंको सुखी बनाती है। नम्र, सस्नेह, श्रद्धालु, शान्त, आशावान् और विश्वासू स्वभाव पतिपर जादूका सा असर करता है। इसलिये स्त्रियोंको ऐसा ही स्वभाव बनाना चाहिये।

प्रत्येक स्त्रीको, चाहे वह कितने ही सम्मानित स्थानमें क्यों न हो, अपने घरेलू काम काज देखने चाहिये। उसका स्वास्थ्य और फलतः उसका सुख परिश्रम चाहता है। किसी प्रकारका काम वास्तविक और लाभप्रद काम-न होनेसे असन्तोष बढ़ता है, पापोंकी ओर जी जाता है, रोग बढ़ते हैं और बन्ध्यत्व आता है। जब स्त्रियां घरके काममें लग जायंगी, तभी उन्हें मालूम होगा, कि काम करनेसे कितने रोग नष्ट होते हैं और कितना अधिक सुख होता है। कार्य शीलता स्वास्थ्यको बढ़ाती है और बुराइयोंको दूर करती है। उससे घरबार प्रसन्न होता है और सबसे अधिक यदि घरके काम अच्छी तरहसे किये जाय तो घर स्वर्ग बन जाता है और स्त्री अपने पतिकी द्वैती स्वरूपा मंत्री

- नारी-विज्ञान -

बन जाती है। किन्तु जो कोई स्त्री यह कहे, कि मैं काम न करूँगी, यह तो साधारणसे साधारण स्त्रियाँ करती हैं, मैं सम्मानित पदपर हूँ, मैं कामके लिए नहीं बनायी गयी, मुझमें न तो काम करनेकी शक्ति है और न इच्छा, मुझे निर्गलता श्रान्ति, और निरुत्साहिता मालूम होती है, मुझे विश्रामकी आश्यकता है, उससे हमारा निवेदन है, कि कामके बिना विश्राम नहीं होता। यदि और कुछ नहीं हो सकता तो क्या घरकी देखभाल भी नहीं हो सकती? किसी रोगीकी सेवा सुश्रूषा भी नहीं हो सकती? अपने बड़ोंके आराम पहुँचानेका काम भी नहीं हो सकता? और क्या किसी विधवा अथवा अनाथकी सहायता भी नहीं हो सकती? कुछ काम न होना बड़ा ही खराब, बड़ा ही भार स्वरूप, और मस्तिष्ककी शक्तियाँ क्षीण करनेवाला होता है। मस्तिष्क एक ऐसा यन्त्र होता है, जो सदा पीसा करता है। यदि आप उसे कुछ पीसनेके लिए देते हैं, तब तो वह पीसेगा, किन्तु यदि आप कुछ भी न देंगे, तो भी वह पीसता ही रहेगा और उस दशामें अपने आपको पीस डालेगा।

परंतु योंके लिए यह अधिक सुखप्रद नहीं होता, कि उनके यहां हारमोनियम गुब्बा है, सितार टँगा है और अन्य प्रकार-

~ नारी-विज्ञान ~

रके बाजे भी रखे हैं। वे तो यही देखकर सुखी होते हैं, कि उनका घर सुखप्रद है, साफ रहता है और चीजें यथास्थान रखी रहती हैं, वहां सदा उत्साह और प्रसन्नता रहती है और उनका भोजन अच्छा होता है। जहांतक सम्भव हो, भोजन स्त्रियोंको अपने आप बनाना चाहिए। किन्तु पहिले किसी कारणसे ऐसा न कर सकती हों, तो उन्हें यह तो अवश्य देखना चाहिए, कि उनका रसोइया भोजन बनानेमें कोई त्रुटि नहीं करता। आजकल शौक और विलासिताको दासिनी बनो हुई स्त्रियां इस प्रकारके कार्यों से घृणा भी करने लगी हैं। पुराने समयमें एक सभ्य पुरुषके घरको लड़कियोंको रसोइपानी बनाने और सोना पीरोना करने और घरके अन्य कामोंके करनेकी शिक्षा दी जाती थी। कितारें तो उन्हें इनीगिनी ही पढ़ाई जाती थीं। किन्तु एक सभ्य घरानेकी लड़की, आजकल, इन बातोंको समझनेकी आवश्यकता समझती ही नहीं हैं; वह इनसे घृणा करती है। यह प्रथा बड़ी हानिकर है। लड़कियोंके लिए यह आवश्यक होता है, कि वे गृहिणियोंके कर्त्तव्योंकी शिक्षा प्राप्त करें। ऐसा करनेसे उन्हें अपने नौकरोंकी—ऐसे नौकरोंकी जो प्रायः अयोग्य और निरुद्देश्य होते हैं, दयाकी भिक्षा-रिणी न बनना पड़ेगा। इस विषयपर अधिक जोर देना

- नारी-विज्ञान -

अनावश्यक नहीं है। अच्छा भोजन—हमारा अभिप्राय अच्छे पकाये हुए भोजनसे है, स्वास्थ्यके लिए अत्यन्त आवश्यक होता है। अब वह समय आ गया है, जब स्त्रियोंको चाहे कितने ही ऊँचे पदपर क्यों न हों, इन कामोंकी ओर देखना चाहिए। जहाँपर स्त्रियाँ अपने हाथसे भोजन पकाती हैं, उसके पकानेमें अपमान नहीं समझतीं, प्रत्युत उसमें गर्व अनुभव करती हैं, वहाँ कभी खराब भोजन बनता ही नहीं है और सदा सुख शान्तिका साम्राज्य रहता है। शुद्ध पका हुआ भोजन उनलोगोंके लिये जो उसको ग्रहण करते हैं, एक आशीर्वाद होता है। उससे पाचन-शक्ति तीव्र होती है, स्वभाव शान्त होता है, और घरमें प्रसन्नता छा जाती है। इसके विपरीत भलीभाँति न पकाया हुआ अन्न खानेसे स्वभाव खराब हो जाता है। उससे मनुष्यको मन्दाग्नि हो जाती है और मन्दाग्निके दोषवाले मनुष्यके लिए यह अत्यन्त असम्भव है, कि वह शान्त स्वभावका हो जाये। इसलिए हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे, कि वे इस विषयपर गम्भीरतापूर्वक विचार करें। यह उनके हाथकी बात है, कि वे चाहे तो अपने घरको अन्धकारमय बना दें और चाहे आलोकमय। यह उनकी देखरेख और गृह सम्बन्धी कार्योंमें दिलचस्पी लेनेपर निर्भर है।

- नारी-विज्ञान -

प्रत्येक स्त्रीके लिए यह आवश्यक है, कि वह सेवकोंसे काम लेना जाने। लड़कियोंकी माता अथवा अन्य परिवार वालोंको उन्हें इस विषयकी शिक्षा देनेो चाहिए। यह उनकी शिक्षाका एक विशेष विषय ही होना चाहिए। किन्तु आजकलकी शिक्षा प्रणाली कुछ विचित्र ही है। बालिकाओंको ऐसी शिक्षा दी जाती है, जो उनके किसी कामकी नहीं होती। उसका फल यह होता है, कि बड़ी होनेपर वे प्रायः अपने भाग्यसे सन्तुष्ट नहीं होतीं। स्त्री शिक्षा उस समय कहीं अधिक उपयोगी होगी, जब उन्हें गृह-कार्यकी शिक्षा दी जाय। पढ़ना, लिखना और हिसाब किताब लगाना सिखाया जाय और अपने बड़ोंकी आज्ञा मानना तथा रहन सहनमें सादगी रखना सिखाया जाय। अरबी, फारसी और अँग्रेजी आदिकी शिक्षा तथा गाना बजाना जाननेकी अपेक्षा गृह-कार्यकी दीक्षा अपने तथा अपने पतिके स्वास्थ्यके लिए अधिक अच्छी होती है। एक पति उस समयकी अपेक्षा जब उसकी पत्नी अँग्रेजी और अरबी बोलती हो, ऐसे समय अधिक प्रसन्न होता है, जब वह अपनी थालीपर अच्छा खाना रखा हुआ पाता है। जब बालिका विद्यालय छोड़कर गृह-जीवनमें प्रवेश करती है, तब उसकी नासमझी दूर हो जाती है और वह शीघ्र ही अनुभव करने लगती है, कि एक

~ नारी-विज्ञान ~

उपयोगी पत्नी होना पढ़ी लिखी अथवा बनी ठनी पत्नीकी अपेक्षा अधिक अच्छी मानी जाती है।

अत्यधिक कम काम होनेकी अपेक्षा अत्यधिक अधिक काम होना अधिक अच्छा होता है। दुर्भाग्यकी बात है, कि आजकल गृहिणियां आलसी बनी बैठी रहती हैं और नौकर काम किया करते हैं। आलसो रहनेसे वे सदा अस्वस्थ रहती हैं। आलस्य एक अभिशाप है और अपने साथ विपत्तियां लाता है। जब कोई काम नहीं होता, तब दिन पड़ाइसे मालूम होते हैं, किन्तु यदि काम हुआ तो दिन जाते देर ही नहीं लगती। इसके अतिरिक्त आलस्य प्रायः वन्ध्यत्वका कारण भी बन जाता है। कठिन परिश्रम करनेवाली और काममें लगी रहनेवाली स्त्रियां पुत्रवती होती हैं और आलसी स्त्रियां प्रायः सन्ततिहीन होती हैं। और यदि कभी कोई सन्तति उन्हें हुई भी तो वह निर्गल होती है और प्रसवकालमें उन्हें अधिक समय तक अधिक पीड़ा होती है। वंश और डाक्टर लोग जानते हैं, कि एक काम करने वाली गरीब स्त्रीकी प्रसव वेदना और एक आलसी धनी स्त्रीकी प्रसव वेदनामें क्या अन्तर होता है। एकको थोड़ा और अस्थायी कष्ट होता है, दूसरीको कठिन और स्थायी। यदि स्त्रियां युवासमय व्यायाम और परिश्रमकी महत्ताको

- नारी-विज्ञान -

समझ लें, तो न जाने कितनी विपत्ति, कितने दुःख, कितनी चिन्ता, और कितने असंतोषसे बच जायें। काम एक सद्गुण है। यदि हम काम नहीं करते, तो हमें दुःख उठाना पड़ता है। हमारे तन मन धनपर उसका बुरा प्रभाव पड़ता है। आलसी स्त्री और आलसी पुरुष दोनों वास्तवमें दयाके पात्र होते हैं। परिश्रम हीसे रात्रिमें अच्छा विश्राम मिल सकता है। वह सुखकी अमोघ औषधि है। और अन्य औषधियोंकी भांति वह अन्तमें भी किसी प्रकारका विकार उत्पन्न नहीं करती। और न बार बार प्रयोग करनेसे उसके प्रभावमें ही कुछ कमी आती है।

स्वास्थ्यपर मनका भी बड़ा प्रभाव पड़ता है। मन स्वास्थ्य सुधारने और रोगोंका निवारण करनेमें बड़ा सहायक होता है। एक सुकुमार स्त्री सदा असहिष्णु होती है। वह तिलका ताड़ बना देती है। हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे, कि वे इस भूँसे बची रहें और जरा जरासे कष्टको बड़ा भारी न बना दें। मन ही मन कुढ़ते रहने और भुनभुनाते रहनेकी अपेक्षा अपना शरीर बलशाली बनानेके लिये उन प्रयोगोंको काममें लाना चाहिए, जो उनके वशमें हैं। उन्हें अपने कष्टरूपी शत्रुका पूरा मुकाबला करना चाहिए। इन्हीं साधारण शस्त्रों द्वारा जो इस पुस्तकमें बताये

नारी-विज्ञान -

गये हैं—मुकाबला करनेसे वे शत्रुओंको पराजित कर सकेंगी। साधारण कष्टोंके लिए परिश्रम करनेकी अपेक्षा अधिक फलप्रद और औषधि हो नहीं है। उत्साहपूर्वक लक्ष्य परिश्रम करते रहनेसे बीमारीका भय और साधारण कष्ट अपने आप चले जाते हैं। वह कन्या, जिसकी माता विधवा पर्यन्त उसे गृह कार्यकी शिक्षा देती रहती है, कम है। आजकल, दुर्भाग्यसे बालिकायें अच्छी गृहिणी बननेकी शिक्षा ही नहीं पातीं। शिष्टता तो उनमें भर जाती है, किन्तु किसी काम काजका प्रबन्ध करनेमें वे ऐसा अक्षम रहती हैं, जैसी दुध मुँही बालिकायें। परिणाम स्पष्ट ही है। वे, उनके पति और उनको सम्भालित उस अज्ञानका दण्ड भोगते हैं।

यदि कोई स्त्री किसी विशेष रोगसे पीड़ित न हो, रूप भी, निर्वल और अशक्त प्रतीत हो, तो उसके लिए वायु परिवर्तनके अतिरिक्त और कोई अधिक अच्छा उपाय नहीं है। वायु भी यदि स्वच्छ सामुद्रिक वायु हो, तो और भी अच्छा। सामुद्रिक वायु स्वास्थ्य लाभके लिए शत्रुका काम करती है। पर्वतीय स्थानोंका भ्रमण भी स्वास्थ्यके लिए बहुत उपयोगी होता है। उससे भावनाओंको कोमल और स्वास्थ्यको लाभ पहुँचता है। सामुद्रिक वायुके

- नारी-विज्ञान -

सेवनके साथ साथ यदि पर्वतीय स्थानोंका भ्रमण भी मिला करे, तो सोनेमें सुगन्ध हो जाय । यदि स्त्री गर्भिणी हो, तो उसके लिए पर्वतोंपर चढ़ना उचित नहीं होता, किन्तु यदि वह गर्भिणी न हो, तो पर्वतोंपर चढ़ना अत्यन्त लाभदायक होता है । इससे स्वास्थ्य सुधरता है, शरीर बलवान होता है और उत्साहोंमें स्फूर्ति आती है । उससे जो सुख और आनन्द मिलता है वह अमृतसे ही मिल सकता है और किसी पदार्थसे उनका मिलना सम्भव नहीं । यदि यह सम्भव न हो, कि समुद्रकी हवा मिल सके तो, देहातकी स्वच्छ वायुका सेवन करके भी काम निकाला जा सकता है । स्त्रियोंको प्रातःकाल ही अपना घर छोड़कर बाहर निकल पड़ना चाहिए और यदि सामुद्रिक वायुका सेवन करना असम्भव हो, तो देहातकी स्वच्छ वायु ही सेवन करना चाहिए ।

युवती गृहिणियोंको अपना स्वभाव स्थिर और प्रसन्न बनानेका सदा प्रयत्न करना चाहिये । प्रसन्न और शान्त स्वभावके समान पाचन शक्ति बढ़ानेवाला और इसलिए स्वास्थ्यका देनेवाला और कोई पदार्थ नहीं । इसके विपरीत स्वभावका प्रभाव भी विपरीत ही पड़ता है । उद्धत स्वभाव जठराग्निको शान्त करता, आमाशयको खुराब करता

- नारी-विज्ञान -

और प्रायः आंतोंको अव्यवस्थित करता है। जिन मनुष्योंकी आयु बड़ी होती है, प्रायः उनके स्वभाव शान्त और प्रसन्न होते हैं।

स्त्रियां प्रायः औषधियोंका अधिक सेवन किया करती हैं। इधर ज्यों ज्यों वे उनके सेवनका क्रम बढ़ाती जाती हैं, त्यों त्यों उनकी आवश्यकता और भी बढ़ती जाती है। इससे आंतें और आमाशयको अनावश्यक उत्तेजना मिलती है और उनका स्वास्थ्य इस प्रकार बिगड़ जाता है, कि जिसकी कुछ सोमा नहीं रहती। यदि कब्जियत बढ़ गयी हो और भिन्न भिन्न प्रकारके भोजनोंसे तथा स्वच्छ वायुके सेवन व्यायाम, और परिश्रम करनेसे कब्जियत दूर न हो, तो थोड़ा सा साबुन मिले हुए गरम पानीको पिचकारी लेना चाहिए।* इससे आंतें साफ हो जाती हैं। हतोत्साह करनेवाले पदार्थ नष्ट हो जाते हैं और जठराग्नि या आमाशयपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। किन्तु इसके लिए एक यन्त्रकी आवश्यकता होती है। उसे बिलायती दवा बेचने-वालोंके यहाँसे मोल लाकर हर समय पास रखना चाहिए।

* इस प्रक्रियाको हमारे यहाँ 'वस्ती' और पश्चात्प देशोंमें इस (Douch) लेना कहते हैं। मलद्वारमें इसका प्रयोग होता है।

- नारी-विज्ञान -

विचार और साधारण बुद्धिसे काम लेनेसे नारियोंकी शक्ति-हीनता दूर हो सकती है और वे स्वस्थ और सुन्दर हो सकती हैं। वे ही नारियां आगे चलकर दृष्ट, पुष्ट और स्वस्थ पुत्रोंकी माताएं होती हैं।

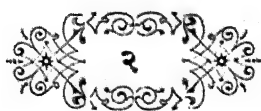
अगले पृष्ठोंमें हम स्वास्थ्यके सम्बन्धकी ही चर्चा करेंगे। उस स्वास्थ्यके सम्बन्धकी जो ईश्वरका सबसे मूल्यवान प्रसाद है, और जिसके साथ आजकल खिलवाड़ किया जा रहा है। स्वास्थ्य तो प्रत्येक प्राणीका पहिला विचारणीय विषय होना चाहिए। स्त्रियोंको विशेष रूपसे उसको रक्षा करना चाहिए, क्योंकि जब उनका विवाह हो जाता है तब उनका स्वास्थ्य केवल उनकी ही वस्तु नहीं रह जाती, बल्कि उसपर उनके पति और उनके कुटुम्बियोंका भी अधिकार होता है।

अन्तमें हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करते हैं, कि वे हमारी बातोंपर विचार करें, वे सदा यह बात सोचती रहें कि वे एक दैवो सन्देश लेकर संसारमें अवतरित हुई हैं। उन्हें यह भली भांति जान लेना चाहिए, कि यदि वैवाहिक जीवनके प्रथम वर्षमें ही वे स्वभावको सुधार न लेंगी, अच्छे नियमोंका प्रालन न करने लगेंगी, तो फिर वे गुण और आदतें फिर नहीं आ सकेंगी। उपयोगिताकी बीजारोपण


नारी-विज्ञान -

करनेके लिए प्रथम वर्षका समय सुन्दर अवसर होता है ।
वही वह समय होता है, जब स्त्रियां अपने पति, पुत्र और
परिवारके लिए अपने आपको आशीर्वाद, शान्ति और
सुखका आकर बना सकती है ।





मासिक धर्म

 **नारी** जीवनमें दो बहुत ही महत्वपूर्ण अवस्थायें होती हैं—एक तो मासिक धर्मका प्रारम्भ और दूसरी उसका अवसान। यदि इन अवस्थाओंपर सावधानी न रखी जाय, तो दोनों अपने साथ बड़े बड़े रोग ला सकती हैं। इसके अतिरिक्त यदि मासिक धर्म नियमित रूपसे नहीं होता, तो गर्भाधानकी भी कोई सम्भावना नहीं होती। इस लिए यह विषय और भी महत्वका है।

मासिक धर्म किंवा रजोदर्शन—बालिकाओंके जीवनका महत्वपूर्ण अवसर है। वह उसके बाल्यकाल और यौवन-कालकी विभाजिका रेखा है। वह नारी-जीवनकी देहरी है। उसी अवसरसे उसका शरीर उन्नति करने लगता है और उसकी मस्तिष्क शक्ति बढ़ने लगती है। उस समयसे

- नारी-विज्ञान -

उसका बाल्य जीवन व्यतीत होता है और वह नारी जीवनमें पदार्पण करती है। उसी अवसरपर वह पहिलेपहिल गर्भाधानके योग्य बनती है। किन्तु यद्यपि उसका यौवन-काल प्रारम्भ हो जाता है, तथापि यह नहीं कहा जा सकता कि वह पूर्णताको प्राप्त हो गयी। रजोदर्शनकी प्रारम्भिक अवस्थाके बादसे, अपने अवयवोंको संघटित करनेके लिए उसको सात आठ वर्ष और लगते हैं। पूर्णता उसे लग-भग २५ वर्षको अवस्थापर प्राप्त होती है। यही अवस्था बालिकाओंके विवाहके लिए, यदि वे कर सकें तो, अच्छी अवस्था होती है।

यदि बालिकाओंके विवाह बाल्यकालमें ही हो जाते हैं, तो इससे उनके अवयव निर्बल हो जाते हैं और शरीरकी उन्नति रुकती है। यदि बालिकाका विवाह १८, १९ वर्षकी अवस्थामें कर दिया जाता है, तो उस समय उसे बड़ा कष्ट होता है। उसके पेटके नीचेके भागकी अस्थियां उस समय पूर्ण उन्नत नहीं होतीं; वे प्रसव पीड़ा सहन करनेके योग्य नहीं होती, और न वे २५ वर्षकी उन्नत अवस्थाकी भांति इस अवस्थामें, गर्भस्थित सन्तानके शिरको निकालनेके लिए पर्याप्त स्थान ही दे सकती हैं। परिणाममें उनका प्रसवकाल एक बड़ा भयंकर प्रसवकाल होता है। इसके साथ ही

- नारी-विज्ञान -

साथ यदि स्त्रियां बहुत प्रौढ़ा हो जानेपर विवाह करें तो वह भी उचित नहीं होगा। क्योंकि उस समय शरीरके वे अंग, जो प्रसवके समय काम आते हैं, अधिक दृढ़ और कड़े हो जाते हैं और इस प्रकार वे बढ़नेके लिए कुछ अयोग्य हो जाते हैं। इससे, कमसे कम पहिली बार प्रसवके समय बड़ी भयंकर पोड़ा होती है। इसके अतिरिक्त बड़ी अवस्थामें विवाह करनेसे यह हो सकता है, कि अपने लड़कोंको फूलतेफलते देखनेके पहिले ही उसका देहान्त हो जाय। एक बात और भी होती है। यह साधारण विषय है, कि अधिक कम और अधिक उपादा अवस्थावाली स्त्रियोंको सन्तति दीर्घायु नहीं होती। इस प्रकार यह सिद्ध होता है कि विवाहके लिए २० से २५ वर्षकी अवस्था ही अधिक उपयुक्त होती है।

मासिक धर्म एक महीनेमें होता है। प्रायः २८ वें दिन उसको मियाद है। प्रायः एक ही दिन और कभी ठीक एक ही समयपर रजोदर्शन होता है। कुछ स्त्रियोंको एक मासके बदले तीन सप्ताहमें ही रजोदर्शन होता है। मासिक धर्म तीनसे पांच दिनतक बराबर जारी रहता है। कभी कभी १ सप्ताह तक उसका कम नहीं दूटता और कभी कभी तो इससे भी अधिक समय लगा जाता है।

- नारी-विज्ञान -

यह, अनुमान किया गया है, कि मासिक धर्ममें प्रत्येक बार दससे पन्द्रह तोलातक रज गिरता है। स्त्रियां उस समयतक गर्भधारण नहीं कर सकतीं, जबतक कि मासिक धर्म नियमित रूपसे न होता हो। यद्यपि ऐसे भी उदाहरण मिले हैं, जहां मासिक धर्मके अभावमें भी गर्भाधान हुआ है, किन्तु इस प्रकारके उदाहरण अत्यन्त अल्प हैं। भारतवर्षमें मासिक धर्म १२ वर्षकी अवस्थासे लेकर १६ वर्षकी अवस्था तक प्रारम्भ होता है। कभी कभी इससे कुछ कम आयु वाली बालिकाओंको भी मासिक धर्म होते देखा गया है और कभी १६ वर्षसे कुछ अधिक आयुमें प्रारम्भ होता हुआ भी देखा गया है। मासिक धर्म घनी वस्तीमें रहनेवाली और विलासो जीवन व्यतीत करने वाली बालिकाओंकी अपेक्षा, जो देहातोंमें रहती और सादा जीवन बिताती हैं, अधिक जल्दी प्रारम्भ होता है। मासिक धर्म प्रारम्भ होनेके बादसे ३०, ३५ वर्षतक होता रहता है। जबतक मासिक धर्म होता रहता है, तभीतक स्त्री गर्भधारणके योग्य रहती है। जब उसको वह अवस्था व्यतीत हो जाती है, तब वह सन्तानवती नहीं हो सकती। मासिक धर्म लगभग ४५ वर्षकी अवस्थामें बन्द हो जाता है। इसलिए कुछ उदाहरणोंकी छोड़-

- नारी-विज्ञान -

कर उस अवस्थाके बाद शायद ही कोई स्त्री पुत्रवती होती है।

उष्ण कटिबन्धके देशोंमें बालिकायें छोटी ही अवस्थामें युवा और पुत्रवती बन जाती हैं। इसका एक कारण बाल-विवाह भी है। शीत कटिबन्धके देशोंकी दशा इसके प्रति-कूल होती है। वहाँ मासिक धर्म अधिक आयुमें होता है। मासिक धर्म गर्भाशयके रक्त भाण्डारको फट जानेको कहते हैं। मासिक धर्ममें रज, रक्त, आँव आदि मिश्रित एक द्रव पदार्थ गिरता है। इस स्त्रावमें कतरे नहीं गिरने चाहिए। यदि कतरे गिरते हैं, तो ऋतुमती स्त्रीको बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है। इसके अतिरिक्त जयतक कतरे गिरते रहते हैं, तबतक वह गर्भ धारणमें असमर्थ रहती है। ऐसी अवस्थामें किसी सद्बैद्यकी अनुमतिसे औषधिका प्रबन्ध करना चाहिए। मासिक धर्म गर्भावस्थामें बिलकुल बन्द हो जाता है और गर्भाशयके बिगड़ जानेपर भी कभी कभी उसका स्त्राव बन्द रहता है।

गर्भ धारणके प्रारम्भिक दो तीन महीनोंतक थोड़ा थोड़ा रज गिरता रहता है। यह रज ठोक उसी समय गिरता है, जब मासिक धर्मका अवसर आता है। ऐसे अवसरोंपर यह कहा जा सकता है, कि अमुक स्त्री गर्भवती है। कुछ

- नारी-विज्ञान -

भोगोंका कहना है, कि यदि स्त्री गर्भावस्थामें रज स्राव करती रहती है, तो उसका दूध अधिक साफ और अधिक मीठा होता है। किन्तु यह भूल है। उस समयका मासिक धर्म माताको निर्बल बना देता है और उससे दूधके अधिक बिगड़नेका ही भय होता है।

यदि गर्भाधानके बाद भी कष्टके साथ मासिक धर्म हो तो समझना चाहिए, कि उसका गर्भपात होनेवाला है। यह गर्भपातका चिह्न है। यह एक विचारणीय विषय है और इसके लिए अच्छे डाक्टरको सलाह लेनी आवश्यक होती है। यदि किसी स्त्रीको जिसका विवाह होने जा रहा हो, कष्टके साथ मासिक धर्म हो रहा हो, तो उसके माता पिताका धर्म है, कि विवाह होनेके पहिले किसी अनुभवो वैद्य या डाक्टरसे उस रोगकी औषधि करावे। यदि ऐसा न होगा, तो विवाह हो जानेके बाद वह अस्वस्थ रहेगी या गर्भ धारणके अयोग्य होगी और यदि कभी गर्भ धारण भी करेगी तो गर्भपातकी आशंका बनी रहेगी।

मासिक धर्मके अवसर पर गिरनेवाले रजका वर्ण रक्तके समान होता है। यदि उसके वर्णमें भेद हो, वह फीका हो या अधिक गहरा हो, तो उस समय, स्त्रीके गर्भ धारण करनेकी सम्भावना कम होती है। ऐसे अवसरपर

- नारी-विज्ञान -

किसी सद्बोधकी सलाहसे औषधि करनी चाहिए। जिस समय इस प्रकारके रोगोंका उपाय हो जायगा, उसी समय स्त्री गर्भाधानके योग्य होगी। किसी किसी अवसरपर यह होता है, कि मासिक धर्म बहुत कम होता है। यह भी निःसन्तान होनेका एक कारण होता है। गर्भाधानके लिए स्त्रियोंके गर्भाशयका अच्छी हालतमें रहना नितान्त आवश्यक होता है।

विवाहिता स्त्रियोंके कभी कभी सफेद पानी गिरता है। ज्यों ज्यों यह पानी अधिक गिरता है, त्यों त्यों रजस्त्राव कम होता जाता है और जब पानीका गिरना बहुत हो अधिक हो जाता है, तब रजस्त्राव बिलकुल बन्द हो जाता है। उस समय आवश्यकता होती है, कि पानी गिरना रोका जाय और रजस्त्राव होनेका उद्योग किया जाय। यदि रजस्त्राव समुचित रीतिसे होने लगे, तो पानीका गिरना बिलकुल बन्द ही हो जाय। रजका खराब हो जाना पानी गिरनेका अधिकांशमें, कारण होता है। जब स्त्रीको नियमित रूपसे मासिक धर्म न होता हो और वह गर्भवती भी न हो, तो वेद्यों और डाक्टरोंसे औषधि अवश्य करानी चाहिए। जब यह कहा जाता है, कि मासिक धर्म नियमित रूपसे होता है तब इस कथनका अर्थ यह होता है, कि उसका नियम मात्रा,

- नारी-विज्ञान -

रूप और समय तीनोंमें ठीक रहता है। यदि इनमेंसे किसी एकमें भी उसका नियम ठीक न रहे, तो समझना चाहिए, कि स्त्रीका स्वास्थ्य ठीक नहीं है और शीघ्र ही उसकी औषधि करनी चाहिए।

आजकल, प्रायः बड़े घरानोंकी स्त्रियोंमें हिस्टिरिया * रोगकी शिकायत रहती है। सच पूछिये, तो यह शिकायत अब बहुत अधिक बढ़ गयी है। इसमें किसो प्रकारका आश्चर्य न करना चाहिए। विवाह हो जानेके पश्चात् जिस विलासिता, जिस असंयम, जिस अविचारसे जीवन बिताया जाता है, वह इसका पर्याप्त कारण है। ऐसी अवस्थाओंमें मासिक धर्म भी ठीक समयपर नहीं होता। या तो वह अधिक शीघ्रतासे हो जाता है या अधिक विलम्बसे होता है। ऐसी स्त्रियां भी, यदि मासिक धर्म सुधारने और स्वास्थ्य रक्षा करनेका उचित उपाय न किया जाय तो, गर्भाधानके अयोग्य हो जाती है, और यदि उनके गर्भ रह भी जातों हैं तो उस गर्भसे जो सन्तान उत्पन्न होती है, वह निबेल और शक्ति हीन होती है। शौकीन होना और जननी बनना ये दो विरोधी बातें हैं। यह कितने दुःखकी बात है, कि

* इस रोगमें स्त्री हाथपैर फटकती और अगदसगद बकती है।

- नारी-विज्ञान -

असंख्य नारियाँ इस विलासिताका शिकार बना करती हैं। सबसे बड़े दुःखकी बात तो यह होती है, कि यदि तर्क और युक्तियोंसे उसका खण्डन भी किया जाता है, तो भी कोई नहीं सुनता। विलासी स्त्रियोंके सामने तर्क करना, प्रार्थनाएँ करना, उनकी हँसी उड़ाना सब कुछ व्यर्थ जाता है। तथापि हमें अपना स्वर ऊँचा उठाना ही है। इस बढ़ती हुई महामारीको दूर करनेके लिए हमें सब प्रकारके विघ्न बाधाओंका सामना करनेके लिए सदा प्रस्तुत रहना चाहिए।

जिन स्त्रियोंको मासिक धर्म नियमित रूपसे न होता हो, जो हिस्टिरिया, अजीर्ण आदि रोगोंसे पीड़ित हों, जो निर्बल और अशक्त हों, और जिनका जीवन ही भारमय हो, वे भी यदि अच्छे वैद्यों और डाक्टरोंकी औषधि करें, तो स्वास्थ्य लाभ कर सकती हैं। मासिक धर्म सम्बन्धकी समस्त बातोंपर स्त्रियोंको अच्छे वैद्यों और डाक्टरोंकी सलाहपर भी काम करना चाहिए। बहुधा मासिक धर्मके दोष साधारण स्वास्थ्यके ठीक न होनेसे ही उत्पन्न होते हैं। - इसलिए साधारण स्वास्थ्यको ठीक रखना कर्त्तव्य होता है और साधारण स्वास्थ्य वायु परिवर्तन, व्यायाम, जल्दी सोना, जल्दी उठना, और इसी प्रकारके अन्य उपायों

- नारी-विज्ञान -

द्वारा, जिनका उल्लेख ऊपर किया जा चुका है, सरलता पूर्वक सुधारा जा सकता है। स्वास्थ्य सुधारनेसे मासिक धर्म भी सुधर जाता है। सब स्त्रियोंको एक समान ही मासिक धर्म नहीं होता और साधारण नियमसे कुछ अन्तरके साथ मासिक धर्म होना कोई प्रभाव नहीं डालता।


जब स्त्रीका मासिक धर्म बन्द हो जाता है, तब यह कहा जाता है, कि उसका एक भिन्न प्रकारका जीवन आरम्भ होता है। उस समय यदि वह सँभाल न रखे, तो उसका स्वास्थ्य खराब होता चला जायगा। इस प्रकारके जीवनका समय रजोदर्शनसे ३०, ३५ वर्ष बाद अर्थात् स्त्रीकी कोई ४५ वर्षकी अवस्थामें आता है। यह भी होता है, कि इस अवस्थाके आनेतक उसका मासिक धर्म बड़ा अनियमित हो जाता है। कभी समयसे पहिले ही रजस्स्राव हो जाता है और कभी देरको, कभी शुद्ध रक्त वर्णका रक्त गिरता है, कभी फीका या श्याम वर्णका। जब उक्त अवस्था आ जाती है तब, कभी कभी उसके कुछ पहिले और कुछ बाद भी स्त्रीको गरमी बहुत सताती है, वह लाल पड़ जाती है, फिर उसके पसीना निकलने लगता है और उसके बाद वह शीतल और ठंडी हो जाती है। इस प्रकारकी गरमी

- नारी-विज्ञान -

अनियमितताके साथ होती है। कभी कभी तो वह एक दिनमें दो दो तीन तीन बार तक अपना प्रभाव डालती रहती है। कभी कभी इस गरमीके लक्षण हिस्टिरिया रोगके सदृश हो जाते हैं। उस अवसरपर थोड़ी सी औषधि सेवन कर लेना लाभदायक होता है। स्त्री-जीवनका यह परिवर्तन काल बड़े नहत्वका होता है। वह निर्णय करता है, कि अपने शेष जीवनमें स्त्री स्वस्थ रहेगी या अस्वस्थ। अतएव स्त्रीके लिए यह कर्तव्य हो जाता है, कि वह इस विषय पर ध्यान दे। यदि यह परिवर्तन अनुकूल हुआ, जैसा कि थोड़ी सी सावधानीसे हो सकता है, तो स्त्रीका शरीर उन्नति करता है और वह अपने पूर्व जीवनकी अपेक्षा अधिक अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करती है। उसमें एक नवीन स्फूर्ति जागरित हो जातो है और वह अधिक सुखका अनुभव करने लगती है। जो स्त्री अपनी आयुके पहिले दिनोंमें विलासितासे बची रहती है, जो सादगीके साथ रही हैं, जिसने बुद्धिसे काम लिया है, जिसने पर्याप्त व्यायाम किया है, वह अपनी पिछली आयुमें संसारका वह सबसे श्रेष्ठ सुख अनुभव करती है, जिसे स्वास्थ्य कहते हैं।



गर्भाधान

 **ग**र्भाधानका पहिला चिन्ह, जिससे स्त्री यह समझ सकती है, कि वह गर्भवती है, खोका मासिक धर्म रुक जाना है। यह, यदि वह मासिक धर्म रुकनेके पहिले स्वस्थ थी तो, सबसे प्रधान चिन्ह होता है। किन्तु इस चिन्हके अतिरिक्त अन्य चिन्ह इसकी पुष्टिके लिए आवश्यक होते हैं।

गर्भवती होनेका दूसरा चिन्ह 'प्रातःकालीन बीमारी' होती है। यह गर्भाधानके चिन्होंमेंसे सबसे प्रारम्भिक चिन्ह होता है। यह, गर्भाधान होनेके कुछ ही दिन बादसे होने लगता है और अधिकसे अधिक एक पक्ष अथवा तीन सप्ताहोंके अन्दर ही इसका प्रारम्भ हो जाता है। 'प्रातःकालीन रोग' बहुधा दुःखदायी होता है। कभी कभी तो

- नारी-विज्ञान -

वह यहाँतक बढ़ जाता है, कि वमन तक होने लगते हैं और खाना अच्छा नहीं लगता। यह चिन्ह प्रायः प्रारम्भिक तीन और चार महीनेके अन्दर लुप्त हो जाता है। 'प्रस्तःकालीन रोग' गर्भाधानके अवसरपर सदा होता भी नहीं है। किन्तु वह बहुधा गर्भाधानका साथो अचश्य होता है और बहुत लोग जो सन्ततिवान हैं, इस चिन्हपर अन्य चिन्होंकी अपेक्षा बहुत अधिक विश्वास करते हैं।

गर्भाधानका तीसरा चिन्ह यह है, कि गर्भवती स्त्रीके स्तन बढ़ने लगते हैं, कुचाग्र भागका वर्ण बदल जाता है। यह सब लगभग दूसरे महीनेसे प्रारम्भ होता है। कभी कभी यह भी होता है, कि प्रारम्भिक कुछ महीनोंके बाद स्तनोंसे एक प्रकारका पानी अथवा दूध निकलने लगता है। यह अन्तिम चिन्ह प्रथम गर्भाधानमें बड़ा विश्वास-पात्र प्रमाण होता है। यह होनेसे निश्चयात्मक रूपसे कहा जा सकता है कि स्त्री गर्भवती है। किन्तु पिछले गर्भाधानोंके लिए वह इतना मूल्यवान नहीं होता, क्योंकि उस अवस्थामें स्तनोंमें कुछ न कुछ दूध रहता ही है।

गर्भवती स्त्रीके स्तनोंकी रंगें नोली हो जाती हैं। वे अधिक स्पष्टतासे दिखलायी पड़ती हैं। स्तन अधिक कठोर हो जाते हैं। कुचाग्र भाग बहुधा बढ़ जाता है और साधा-

- नारी-विज्ञान -

रण अवस्थाकी अपेक्षा अधिक स्वस्थ मालूम होता है। उनके अग्रभागमें विशेष प्रकारकी नमी होती है, यहां तक कि कभी कभी उनसे कपड़ोंमें दाग तक पड़ जाते हैं। कुचाग्र भागके आसपास एक गोलाकार वृत्त सा खींच जाता है और दूसरे महोनेसे उसका वर्ण बदलने लगता है। पहिले यह वर्ण कुछ हलका होता है, फिर धीरे धीरे गहरा होता जाता है। यहां तक कि अन्तमें वह बहुत गहरा हो जाता है। डा० मान्टगोमरी, जो इस विषयके विशेष विद्वान थे, कहते हैं—“पहिले दो तीन महीनेमें गोलवृत्त बनता और पुष्ट होता है। उसके बाद उसका रंग बदलता रहता है। जिस स्त्रीका शरीर गौर वर्णका होता है, उसके कुचाग्र भागका रंग गहरा श्याम नहीं होता—कुछ फोका होता है। जिस स्त्रीका रङ्ग कुछ गहरा होता है, उसकी कुचाग्र श्यामता अधिक गहरी होती है। गोल-वृत्तका व्यास एक इंचसे डेढ़ इंच तकका होता है।” गहरे रंगवाला वृत्त कुछ सूझा हुआ सा भी मालूम होता है।

गर्भाधानका चतुर्थ चिन्ह गर्भका फड़कना है। यह गर्भाधानके लगभग चार महीने बादसे होता है। कभी-कभी इससे पहिले और इसके बादसे भी प्रारम्भ होता है। ऐसी दशामें स्त्रियां मूर्छित हो जाती हैं और कभी

~ नारी-विज्ञान ~

कभी तो बिल्कुल मूर्छित हो हो जाती हैं। वे प्रायः रोगी, बीमार, शक्तिहीन बन जाती हैं। कभी कभी तो उन्हें हिस्टीरिया रोग हो जाता है। पेट गर्भस्थित बालकके हिलने डुलनेसे फड़कता है। कुछ पुराने लोगोंकी धारणा है, कि जबतक पेट नहीं फड़कता, तबतक गर्भस्थित बालकके जीव नहीं होता। यह धारणा बड़ी भ्रामक है। गर्भस्थित बालक उसी समयसे जीवित होता है, जबसे उसका बनना प्रारम्भ होता है। इसलिए जो स्त्रियां गर्भाधानके प्रारम्भिक कालमें गर्भपातको उत्तेजना देती हैं, वे बड़ा भयंकर पाप करती हैं। यह उतनी ही बड़ी हत्या है, जितनी कि एक जन्मित बालकको मार डालनेकी हत्या होती है। गर्भपात करनेका प्रयत्न करना एक भयंकर हत्या है। उससे माताके स्वास्थ्यको भी गहरा धक्का पहुँचता है। इससे उसकी तत्कालिक मृत्यु तक हो सकती है और स्वास्थ्यमें इतना गहरा धक्का लग सकता है कि फिर कभी वह सुधर ही न सके। यदि गर्भपात करनेसे ऐसी भयंकर स्थितियां उत्पन्न हो जायें, तो स्त्री दया-पात्र नहीं होती, अपने कर्मोंके लिए उसको यह दण्ड उचित ही मिलता है। हमारा आदर्श उच्च है, हमारे आदर्शका अनुयायी कोई भी मनुष्य ऐसे क्रूर कर्मोंकी निन्दा करनेमें संकोच नहीं कर सकता। किन्तु

- नारी-विज्ञान -

कुछ ऐसे दुष्ट और पापी लोग भी पढ़े हैं, जो ऐसे कामों-की शिक्षा देते हैं और उनके लिए स्त्रियोंको उत्साहित करते हैं।

वायुका प्रकोप कभी कभी स्त्रियोंको इस धोखेमें डाल देता है, कि उनका पेट फड़कने लगा है। किन्तु यह निश्चय करनेमें कि गर्भ है अथवा नहीं किसी एक ही चिन्हको पाकर सन्तोष न करना चाहिए। वायुके प्रकोप और गर्भके लक्षणमें निम्नलिखित अन्तर होता है। वायुके प्रकोपमें पेट एक क्षणमें बड़ा और दूसरे क्षण छोटा मालूम होने लगता है, गर्भाधानमें वृद्धि धीरे धीरे होती है और बढ़ जानेके बाद छोटा नहीं होता। वायुके प्रकोपमें यदि आंतोंको दबाया जायगा, तो वायुका इधर उधर जाना सुन पड़ेगा, किन्तु गर्भावस्थामें पेट जितना बढ़ता जाता है, उतना दृढ़ और स्थायी होता है। वायुके प्रकोपमें पेटको ढोलक की भांति बजानेसे कुछ कुछ ढोलकका सा स्वर निकलता है, इसके विपरीत गर्भावस्थामें बढ़े हुए पेटको बजानेसे एक भारी आवाज निकलती है, जैसी किसी घन पदार्थको बजानेसे निकलती है। वायुके प्रकोपमें पेटमें उंगली गाड़नेसे वायु इधर उधर हटती हुई मालूम पड़ेगी, किन्तु गर्भावस्थाके पेटमें उंगली गाड़नेसे गड़ेगी ही नहीं।

- नारी-विज्ञान -

पांचवाँ चिन्ह यह है, कि जयसे पेट फड़कने लगता है, तबसे पेटका आकार बढ़ने लगता है और वह कठोर होता जाता है। कभी कभी पेटपर चर्बीके बढ़ आनेको भी स्त्रियां गर्भाधानका यह चिन्ह समझ लेती हैं। किन्तु चर्बीकी कठोरता और गर्भको कठोरतामें बड़ा अन्तर होता है।

छठां चिन्ह यह है, कि गर्भवती स्त्रीकी नाभि निकल आती है! यह चिन्ह उस समय तक नहीं मालूम होता, जब तक कि पेटकी फड़कन कुछ दिनों नहीं हो लेती। गर्भाधानके पहिले दो महिनोंमें तो नाभि कुछ अधिक गहरी हो जाती है। फिर ज्यों ज्यों गर्भके दिवस बीतते जाते हैं त्यों त्यों नाभि बाहर निकलती आती है।

निद्रा, हृदयमें दाह, राल अधिक निकलना, दाँतोंमें पीड़ा होना, भूखका कम लगना, बड़ी बड़ी लालसायें होना, बात-बातमें मस्तिष्कका उत्तेजित हो जाना, चेहरा पोला पड़ जाना, शरीरपर पीले पीलेसे निशान पड़ जाना और खाना पीना पसन्द आना या नापसन्द आना—इनमेंसे एक न एक चिन्ह भी गर्भिणी स्त्रीके अवश्य होता है। किन्तु ये बातें अन्य कारणोंसे भी उत्पन्न हो सकती हैं, इसलिए बिना ऊपर बताये हुए अन्य चिन्होंकी उपस्थितिके केवल इन्हीं चिन्होंपर विश्वास न करना चाहिए।

- नारी-विज्ञान -

गर्भवती स्त्रीको किसी दशामें कड़े कपड़े न पहिनना चाहिए, गर्भस्थित बालकके लिए पर्याप्त स्थान रखना चाहिए। गर्भवती स्त्रीको तो कुछ बाँधना ही न चाहिए। कमर, पेट और छातीपर पहिननेवाले कपड़े भी ढीले होने चाहिए। कड़ा बन्धन माता और सन्तान दोनोंके लिए हानिकारक होता है। इससे कभी कभी गर्भपात तक हो जाता है। कड़े कपड़े पहिननेसे गर्भस्थित बालककी उन्नतिमें रुकावट आती है, स्त्रीके स्तन बढ़ने नहीं पाते। इससे बालक उत्पन्न होनेके पश्चात् माताएँ उनके लिए काफी दूध तक नहीं दे सकतीं। स्त्रियोंको इन बुराईयोंकी ओर पहिले हीसे ध्यान देना चाहिए।

गर्भवती स्त्रीके पैरोंके सूँझ जानेकी और उनमें दर्द होनेकी भी सम्भावना रहती है। पैरोंकी नसें तन जातो हैं। ऐसे अवसरोंपर पैरोंमें कोई कड़ी चीज़ न बाँधना चाहिए। मोजा आदि पहिननेमें भी कड़े फीतोंका बाँधना छोड़ देना चाहिए। यदि नसें बहुत ही अधिक तन गयी हों, तो मोजों आदिका पहिनना ही बिल्कुल छोड़ देना चाहिए।

स्नान—गरम पानीसे स्नान करना गर्भावस्थामें अधिक शिथिलता उत्पन्न करनेवाला होता है। उससे तो कभी स्नान करना ही न चाहिए। हाँ, जाड़ेके दिनोंमें गुनगुने

- नारै-विज्ञान -

पानीसे स्नान किया जा सकता है। ठंडे पानीसे स्नान करना अधिक लाभदायक होता है। स्नान करनेके बाद सूखे अँगोछेसे शरीरको पोंछ डालना चाहिए। स्नान करनेके लिए हौज बनाकर और ठंडे पानीसे उसे भरकर उसमें बैठकर स्नान करना अधिक अच्छा होता है। जाड़ेके दिनोंमें अधिक समय तक पानीमें रहना हानिकारक होता है। उससे जुकाम आदि रोगोंके हो जानेकी आशंका होती है। कलके नीचे बैठकर अथवा और ऐसे ही स्थानोंमें बैठकर जहाँ ऊपरसे पानी गिरता हो, स्नान करना हानिकारक होता है।

वायु और व्यायाम—गर्भवती स्त्रीको व्यायामके सम्बन्धमें बहुत सावधान रहना चाहिए। अधिक चलना और अधिक व्यायाम करना गर्भावस्थामें हानिकारक होता है। इससे गर्भपातका भय रहता है। अतः ज्यों ही स्त्रीको गर्भवती होनेका तनिक भी सन्देह हो जाय, त्योंही उसे व्यायामके सम्बन्धमें सावधान हो जाना चाहिए। इससे यह न समझना चाहिए, कि स्वच्छ और खुली वायुका सेवन हो बिल्कुल बन्द कर दिया। स्वच्छ वायुमें धीरे धीरे टहलते रहना अच्छा होता है। गर्भवतीके लिए यह बड़े लाभकी बात होती है, कि अपना कमसे कम आधा समय स्वच्छ वायुमें बितावे। स्वच्छ वायु

- नारी-विज्ञान -

और साधारण व्यायामसे उस समयके बहुतसे दोष नष्ट होते हैं। उनसे स्त्रीका स्वास्थ्य ठीक रहता है, आंते साफ और खुली रहती हैं, और उनसे बेहोशी और मूर्च्छा आदिको, जो गर्भाधानकी प्राथमिक अवस्थामें बहुतायतसे होते हैं, बहुत लाभ पहुंचता है। इस प्रकार गर्भावस्थामें, व्यायाम, स्वच्छ वायु और परिश्रम बड़े महत्वकी वस्तुयें हैं। यदि उनकी उपेक्षा की जायगी, तो प्रसव पीड़ाके अधिक कठिन और दुःखद होनेकी आशंका होगी। प्रसव पीड़ाके कम करनेका सबसे अच्छा और प्रभावशाली उपाय व्यायाम करना, स्वच्छ वायुका सेवन करना और काममें लगे रहना है। गरीब स्त्रियोंकी, जो दिन रात काममें लगी रहती हैं और जिन्हें काममें ही बाहर निकलकर स्वच्छ वायुके सेवनका अवसर मिल जाता है, प्रसव पीड़ा कठिन नहीं होती। वे उससे अधिक भयभीत होती हुई कभी द्रष्टि नहीं आतीं। इसके विपरीत बड़े घरोंकी स्त्रियां प्रसव पीड़ाके भयसे ही व्यथित हो जाती हैं।

गर्भावस्थामें झुकना, भारी बोझ उठाना, अधिक ऊँचे स्थानको पहुँचनेका प्रयत्न करना, दौड़ना आदि बातें सावधानीके साथ बचानी चाहिए। इनसे प्रायः गर्भपातका भय होता है। गर्भावस्थामें आलस्य बड़ा ही हानिकारक

- नारी-विज्ञान -

होता है। जो गर्भवती स्त्री अपना अधिकांश समय गृहों और तकियोंके सहारे लेटे हुए बिताती है, उसको प्रसव पीड़ा अधिक सताती है; और जो अपना समय घरेलू कामकाजमें काटती है, उसको उस पीड़ाका दुःख नहीं उठाना पड़ता। गरीब स्त्रियोंको प्रसव-पीड़ाकी वेदना कम होने और गरीबीकी यंत्रणाओंके होते हुए भी, उनके बालकोंके हृष्ट-पुष्ट होनेका प्रधान कारण यह है, कि उनका जीवन उद्योगी होता है। यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि उद्योगी और उत्साहपूर्ण जीवन व्यतीत करनेवाली स्त्रियोंको प्रसव-पीड़ा भी कम होती है और उनकी सन्तति-स्वस्थ होती है। आलस्यसे विपत्तियाँ, क्षोभ और वेदना उत्पन्न होती हैं। इसका प्रभाव गर्भिणी स्त्रीपर और भी अधिक पड़ता है। इस बातका अनुभव स्त्रीको उसी समय होता है, जब वह प्रसव-पीड़ासे व्यथित होती हैं। बरटन कहता है “अलसता बड़प्पनका चिन्ह, शरीर और मस्तिष्क-का विष होता है, दुष्टताकी छाप, तन्त्रनिष्ठा (discipline) की सौतेली माँ, शरारतकी जननी, पापोंका एक पाप होती है। वह, वह गद्दा है जिसमें शैतान आराम करता है। वह न केवल चिन्ता रोगको उत्पन्न करती है प्रत्युत उससे अन्य कई प्रकारके रोगोंको भी जन्म मिलता है। मस्तिष्क

- नारी-विज्ञान -

स्वभावतः उद्योगी होता है और उसे यदि कोई अच्छा काम नहीं मिलता तो उसका झुकाव वुराइयोंको ओर हो जाता है ।” कभी कभी गर्भवती स्त्रियाँ गर्भको प्राकृतिक आयोजनके अतिरिक्त एक रोग समझती हैं । इसका परिणाम यह होता है कि वे अनेकप्रकारकी औषधियोंके चक्रमें पड़कर अपने आपको नष्ट कर देती हैं ।

प्रकाश—स्त्रियोंको घरके प्रकाशकी ओर अधिक ध्यान देना चाहिए । खिड़कियाँ, झरोखे आदि सदा खुले रहने चाहिए । झरोखोंका खुला रहना प्रकाशके लिए और भी अधिक आवश्यक होता है । प्रकाशके लिए झरोखे सबसे अधिक उपयोगी होते हैं । वे सबसे अधिक प्रकाश देनेवाले और घरको शुद्ध करनेवाले होते हैं । हमारी प्रवृत्ति धारणा है, कि यदि प्रकाशका पूरा पूरा ध्यान रखा जाय तो प्रसूति-ज्वरका रोग नामको भी न रह जाय । खिड़कियों और झरोखोंको बन्द रखनेकी प्रथा बड़ी घातक होती है । इससे अनेक प्रकारके रोग उत्पन्न होते हैं । फेफड़ोंसे जो भाप निकलती है, वह विषैली होती है । बन्द कमरोंमें, उसके निकलनेका स्थान न होनेसे, वही वायु भरी रहती है और बारबार उसीका फिर श्वास लेनेसे वह विष शरीरमें प्रविष्ट हो जाता है । हम कईबार इस विषयपर जोर दे चुके

- नारी-विज्ञान -

हैं। इससे नाक, आमाशय और स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है। सबसे पहले इसका प्रभाव नाकपर पड़ता है। नाक ऐसे अवसरोंपर एक चोपदारका काम करती है। वह आनेवाले रोगोंको पहिले हीसे सूचना देती है। दुर्गन्धि आगामी आपत्तियोंकी सूचक होती हैं। यदि हममें दुर्गन्धि का ज्ञान न होता तो हमें अनेक आपत्तियोंका शिकार बनना पड़ता। प्रायः यह देखनेमें आता है, कि जहाँ अधिक नमी होती है, वहाँ पर दुर्गन्धि आने लगती है। उस दुर्गन्धको दूर करनेका लोग प्रयत्न करते हैं। दुर्गन्धिके दूर होतेही उसका भय भी दूर हो जाता है। दुर्गन्धिको दूर करनेके उपायोंमें, दुर्गन्ध स्थानको पानीसे धो डालना, वहाँसे गन्दगी हटा देना, सफाई रखना, साबुन और पानीसे धो देना, धूप देना, वायुके आवागमनके लिए स्थान रखना आदि संसारमें सबसे अधिक उपयोगी उपाय हैं। एवरनेथीने वैद्यक विषयपर व्याख्यान देते हुए एकबार कहा था 'धुआँकी खराबी बड़े महत्वकी वस्तु है। वह ऐसी भयंकर दुर्गन्धि देती है कि हम अपनी खिड़कियाँ और झरोखे खोलनेके लिए विवश हो जाते हैं। हम दुर्गन्धि ताड़ लेते हैं। उसको दूर भी करते हैं किन्तु क्या इससे उसका भय दूर जाता है? केवल दुर्गन्धि दूर करनेसे भय दूर नहीं हो सकता। भय दूर

- नारी-विज्ञान -

कर्मके लिए तो दुर्गन्धि उत्पन्न करनेवाले वास्तविक कारण ही नाश करनेकी आवश्यकता होती है। कारणका नाश होनेसे परिणाम अपने आप नष्ट हो जायगा।” दुर्गन्धि दूर करनेके लिए पानीको निरंतर बहाते रहना लाभकी अपेक्षा हानिही अधिक करता है। इस सम्बन्धमें साबुन पानी और झाड़ूका प्रयोग, धूप और स्वच्छन्द प्रकाशके समान उपयोगी और कोई भी वस्तु नहीं होती। आजकल लोग दुर्गन्धिको दूर करनेकी बातपर तो बड़ा जोर देते हैं, किन्तु दुर्गन्धिके कारण दूर करनेकी ओर कुछ भी ध्यान नहीं दिया जाता। वे प्राकृतिक उपायोंकी अपेक्षा कृत्रिम उपायोंपर ही अधिक ध्यान देते हैं। मनुष्यका कृत्रिम उपायोंपर इतना अधिक विश्वास करना दुःखकी बात है।

यदि किसी बड़े घरानेकी स्त्री, दया करके, प्रातःकाल किसी ऐसे गरीबके घरका निरीक्षण करे, जहाँ वह अथवा वे (क्योंकि अधिकांशमें गरीब लोग एकही कमरेमें इतनी अधिक संख्यामें रहते हैं कि उन्हें श्वास लेनेतककी जगह नहीं होती) सोते होते हैं, और जहाँकी खिड़कियां भरोखे आदि बन्द रहते हैं, और जहाँ वैयक्तिक स्वच्छतापर अधिक ध्यान नहीं दिया जाता, तो वह अनुभव करेंगी कि वहाँपर एक प्रकारकी मूर्च्छासी है, एक प्रकारका दबाव सा है,

- नारी-विज्ञान -

बीमारी है, सरो दर्द है और एक बड़ी भयंकर दुर्गन्धि है ; सारांश यह कि वे एक विषैले कमरेमें होते हैं । वहां एक ऐसी गन्ध है, जिसको एकबार सूंघलेनेपर फिर कभी भूला नहीं जा सकता । कितने दुःखकी बात है कि इन दरिद्र लोगोंको ऐसे स्थानोंमें रहना पड़ता है, जहां पशु भी नहीं रह सकते । दग्धता तेरा नाश हो !

स्त्रियोंको खिड़कियों और झरोंखोंका ध्यान रखनेके अतिरिक्त अपने पनालोंका ध्यान भी रहना चाहिए । पनालोंके गन्दे रहनेसे प्रसूति-ज्वर तथा अन्य प्रकारके ज्वर और सैकड़ों भयंकर बीमारियां उत्पन्न होती हैं । अतः इनका साफ रखना परमावश्यक है । मनुष्योंके रहनेके स्थानपर गन्दगीका रखना नितांत हानिकारक होता है । गन्दगी तो खादके कामके लिए ही अच्छी होती है ।

विश्रामकी आवश्यकता—गर्भवती स्त्रीको दिनमें दो एक घंटे गद्दोंतकियोंके सहारे लेटकर विश्राम कर लेना चाहिये । यह उस समय और भी अधिक आवश्यक हो जाता है, जब गर्भपातकी कोई आशंका हो । इस प्रकार गर्भावस्थाभर लेटनेका नियम बना लेना चाहिए, प्रारम्भिक महीनोंमें गर्भपातको बचानेके लिए और फिर गर्भके भारसे । पिछले दिनोंमें लेटनेमें

- नारी-विज्ञान -

कुछ कठिनता पड़ती है। गर्भवती स्त्रीको प्रायः यह मालूम होने लगता है कि उसका दम भी घुटासा जा रहा है। उसे श्वास लेनेकी पूरी स्वच्छन्दता नहीं रहती। ऐसे अवसरों-पर गद्दों पर लेट रहना चाहिए। दिनमें भिन्न भिन्न अवसरोंपर विश्राम करना आवश्यक और लाभदायक होता है। यदि रात्रिमें लेटनेमें कुछ कष्ट मालूम हो, तो आस पास तकियों का अच्छा प्रबन्ध कर देनेसे आराम मिलता है।

भोजन—गर्भाधानकी प्रारम्भिक अवस्थामें मिताहार करना और अमक्ष्य पदार्थों से बचना बहुत आवश्यक होता है। इसलिए हम अनुरोध करते हैं, कि मादक द्रव्य मदिरा आदि तथा अन्य अमक्ष्य वस्तुओंको सदा बचाते रहना चाहिये। गर्भवती स्त्रियोंको मदिरा आदि छूनातक न चाहिये। उनसे उनका रक्त दूषित हो जाता है और उनका गर्भस्थित बालक निर्बल और अशक्त हो जाता है। इन पदार्थों का मद जबतक रहता है तबतक तो ये लाभ करते हुए दृष्टि आते हैं किन्तु ज्योंही उनका यह मद उतर जाता है त्योंही ये शरीर पर बुरा असर डालते हैं। नशेके समय जितना लाभ पहुँचता है, नशा उतर जानेके बाद इनसे उससे कहीं अधिक हानि होती है। गर्भवती स्त्रीको सुन्दर, सुपच और स्वादिष्ट भोजन करना चाहिए। गर्भवती स्त्रीको ध्यान रखना

- नारी-विज्ञान -

चाहिए कि मादक द्रव्योंका व्यवहार वह जितनाही कम करेगी
 • उसके और उसके गर्भस्थित बालकके लिये उतनाही अधिक
 अच्छा होगा। उसे प्रसव पीड़ा कम होगी और उसका
 बालक दृष्ट-पुष्ट होगा। यह धारणा निर्मूल है कि गर्भा-
 धानके प्रारम्भिक महीनोंमें उसे अधिक पौष्टिक पदार्थ
 देनेकी आवश्यकता होती है। इसके प्रतिकूल उसे, यदि
 आवश्यकता भी हुई तो, बहुत कम पौष्टिक पदार्थ देनेकी
 आवश्यकता होती है। बहुधा यह कहा जाता है कि गर्भिणी
 स्त्रीको जो भरकर खा लेना चाहिए क्योंकि उसे दो प्राणियोंके
 लिए भोजन पहुँचाना होता है। यह कथन भी उतनाही
 निःसार है। इसको निःसारता उन सिद्धान्तोंसे और भी
 प्रमाणित हो जाती है, कि गर्भाधानके पश्चात् मासिक धर्मका
 होना रुक जाता है और इसलिए एकत्रित पदार्थके निकल-
 नेका रास्ता नहीं होता और गर्भ प्रारम्भिक दिनोंमें इतना
 छेड़ा होता है कि उसमें अधिक पदार्थ आही नहीं सकता,
 अतः गर्भावस्थामें अन्य अवस्थाओंकी अपेक्षा स्त्रीको अधिक
 पौष्टिक पदार्थोंकी आवश्यकता नहीं होती; यदि होती भी
 है तो कम पौष्टिक पदार्थोंकी। इसके अतिरिक्त गर्भाधानकी
 प्रारम्भिक अवस्थामें स्त्रियाँ प्रायः बीमार और ज्वर-पीड़ित
 रहा करती हैं, उन्हें हृदयदाह और अजीर्णकी शिकायत

- नारी-विज्ञान -

रहती है। ऐसी अवस्थामें अधिक पौष्टिक पदार्थों के सेवनसे उनके रोग बढ़ेंगे ही, शांत न होंगे। इन अवस्थाओंमें तो ईश्वर परही भरोसा रखना अधिक उचित होता है। इससे स्त्रियां अधिक बुराइयोंसे बच सकती हैं। जब गर्भ कुछ महीनों का हो जाता है, जब स्त्रीका पेट फड़कने लगता है, तब उसकी पाचन शक्ति कुछ उन्नत होती है और पूर्वकी अपेक्षा उसका स्वास्थ्य अधिक अच्छा हो जाता है। इस अवस्थामें प्रकृति आदेश देती है कि अब पूर्वकी अपेक्षा अधिक पौष्टिक पदार्थ सेवनकी आवश्यकता है। क्योंकि इसी समय गर्भस्थित बालक वृद्धि पाता है और अपनी माता की सहायताको आशा करता है। इस अवसरपर माताका भोजन अवश्य बढ़ा देना चाहिए किन्तु वह हलका और पौष्टिक होना चाहिए, गरिष्ठ नहीं। जो स्त्रियां मांस खादि खाती हैं, उनकी भी इच्छा ऐसे अवसरोंपर मांस खानेकी नहीं होती। वे यदि इस प्रकारकी अनिच्छा प्रकट करें तो उन्हें मांस खानेके लिए विवश नहीं करना चाहिए। ऐसी अवस्थाओंमें तो दूध खीर, पके फल आदिका खाना बहुत हितकर होता है। सेब, अमरुद, रसभरी, अंगूर, इमली, अंजीर, नारङ्गियोंका जूस आदि फल गर्भावस्थामें अधिक लाभदायक होते हैं। उनसे प्यास भी बुझ

- नारी-विज्ञान -

जातो है, और आँतें भी साफ हो जाती हैं। गर्भवती स्त्रियोंका भोजन सदा एकसा ही न होना चाहिए। समय समयपर उसे बदलते रहना चाहिए। यह धारणा निःसार है, कि मनुष्यको एक ही भोजन रोज रोज करना चाहिए। आमाशय विभिन्नता प्रिय होता है। अतः भिन्न भिन्न प्रकारके भोजन करना चाहिए। साधारणतया स्त्री अधिक लाभदायक होती है।

शयन—गर्भवती स्त्रीका शयनागार बड़ा और हवादार होना चाहिए। प्रकाशके लिए विशेष प्रवन्ध होना चाहिए। शयनागारकी बिड़कियाँ खुली रहनी चाहिए और कपड़ोंको इस प्रकार अलग कर देना चाहिए जिससे उनमें उत्पन्न हुए दोष वायु द्वारा शांत हो जाय। बिछौने मोटे मोटे कपड़ेसे भरे हुए न होने चाहिए। यदि शीत अधिक हो तो एकाध कम्बल और डाल लेना चाहिए। रजाइयोंका ओढ़ना हानिकारक होता है। बहुधा गर्भवती स्त्रीको रात्रिमें चैन नहीं आता। वह त्रस्त और गरमाई हुई सी मालूम होती है। इसके लिए अच्छे से अच्छे उपाय ये हैं :—(१) विस्तरोंमें अधिक कपड़े न हो। (२) गर्मी और सर्दीमें—जब बहुत अधिक सर्दी न हो तब—बिड़कियाँ खुली रहें। (३) आँते साफ रखी जायँ, यदि साफ न हों तो थोड़ासा अंडीके

- नारी-विज्ञान -

तेलका जुलाब ले लिया जाय । (४) मिताहार हो और उसमें मादक द्रव्योंका व्यवहार न हो । (५) कुछ धीरे धीरे टहलनेका व्यायाम किया जाय । (६) सर्दीमें गुनगुने जलसे और गरमीमें ठंडे जलसे प्रातःकाल स्नान किया जाय । (७) गरमीके दिनोंमें ठंडे फलोंका सेवन किया जाय ।

गर्भवती स्त्रीको कभी कभी लेटनेकी असमर्थता प्रतीत होती है । इसका प्रभाव कभी कभी यहाँतक पड़ता है, कि स्त्रीको चक्कर आने लगता है और वह मूर्च्छित तक हो जाती है । ऐसी अवस्थामें, स्त्रीको ऐसे विछौनोंमें लेट रहना चाहिए, जिनमें तकियोंका अच्छा प्रबन्ध हो । गर्भावस्थाके पिछले दिनोंमें रातमें पीड़ा होने लगती है । वहींसे प्रसव-पीड़ाका आरम्भ होता है । इन पीड़ाओंके लिए कोई विशेष उपचार करनेकी आवश्यकता नहीं होती । जबतक पीड़ा बहुत ही अधिक दुःखद न हो तबतक उसको प्राकृतिक आयोजन मानकर ज्योंका त्यों ही रहने देना चाहिए, उसपर हस्तक्षेप न करना चाहिए । यदि पीड़ा बहुत कठिन हो, तो सदैवसे सलाह लेकर काम करना चाहिए ।

गर्भवती स्त्रीको रात्रिमें जल्दीही सो जाना चाहिए । उसे रात्रिमें दस बजेसे अधिक विलम्ब कभी न करना चाहिए । प्रातःकाल उठनेमें भी शीघ्रताही करनी चाहिए ।

- नारी-विज्ञान -

किन्तु इतनी जल्दी उठना चाहिए जिससे प्रातःस्नान आदि करके बगीचेमें टहलकर प्रातःकालीन समीरके सेवनका अवसर मिल सके। खाना भी गर्भिणीको जल्दीही खा लेना चाहिए। भोजन कर लेनेके बाद कुछ देर टहल लेना चाहिये। कुछ गर्भिणियां ऐसी होती हैं, जिन्हें विश्राम करनेका अवकाश ही नहीं मिलता। कुछ ऐसी होती हैं जो हर समय उँधती ही रहती हैं। ऐसी स्त्रियोंके लिए स्वच्छ वायु, व्यायाम और उद्योग अधिक लाभकी वस्तुएँ होती हैं।

औषधि—नव गृहिणियां थोड़े थोड़े रोगोंके लिए वेंचों और हकीमोंके पास जाना प्रायः पसन्द नहीं करतीं। यद्यपि इस प्रकारकी बीमारियां बहुधा दुःखद होती हैं। अतः हम ऐसे छोटे छोटे रोगोंके लिए कुछ साधारण औषधियां बताते हैं। हम साधारण औषधियोंको बता रहे हैं क्योंकि तीव्र औषधियोंका प्रयोग सदैवों द्वाराकी होना चाहिए। इसलिए हम यह स्पष्टतया कह देना चाहते हैं कि बड़े रोगों और छोटे रोगोंमें उस समय जब वह छोटा रोग बहुत दिनोंतक अच्छा न हुआ हो, सदैवके हाथोंही दवा करनी चाहिए। अजीर्णका दोष गर्भवती स्त्रीको अधिकांशमें रहता है। इसके लिए

- नारी-विज्ञान -

हल्का जुलाब ले लेना चाहिए। किन्तु यह रखना चाहिए कि जुलाब हल्केसे हल्का हो। जब न हो, तब मित्ताहार करना और अभक्ष्य पदार्थों को न साधारण स्थितिकी अपेक्षा अधिक हितकर होता है। बके लिए अंडीका तेल, शहद, अंजीर, अंगूर, सेब, वस्तुओंका सेवन अधिक अच्छा होता है। गर्भावस्था अंडीके तेलका जुलाब अधिक हितकर होता है। कभी कभी और अधिक प्रमाणमें उसका सेवन करनेकी अपेक्षा और अल्प प्रमाणमें सेवन करना अधिक श्रेयस्कर होता है। यदि मंदाग्नि हो तो सप्ताहमें दो बारतक अंडीके तेलका प्रयोग किया जा सकता है। सेवन करनेका सबसे अच्छा समय प्रातःकालका होता है। साधारणतया एक छोटे चम्मचपर अंडीके तेलका सेवन करना चाहिए। सेवन करनेकी विधियां हो सकती हैं। एक छोटासा कांचका साफ गिलास लेकर उसमें थोड़ा ठंडा पानी भरे। फिर तेलको इस प्रकार डाले कि जिससे वह गिलासकी कोरीको न छू सके और फिर उसको जहांतक सम्भव हो, एक ही सांसमें पी जाय। इससे अंडीके स्वादसे उसका स्वाद भी न बिगड़ेगा। सेवनकी दूसरी विधि यह है, कि गरम दूधके साथ सेवन किया जाय। तीसरी विधि यह है कि गरम

- नारी-विज्ञान -

काफीमें, जिसमें शकर और दूध आदि पड़ा हुआ हो, डाल कर सेवन किया जाय। तीसरी विधिसे सेवन करनेसे दो लाभ होते हैं—(१) तेलका अरुचिकर स्वाद मालूम नहीं होता (२) काफी स्वयं, विशेषतया उस समय जब उसमें मिठाई पड़ी होती है, एक जुलाब होती है और इसलिए अधिक तेल डालनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती, थोड़ेहीसे काम निकल जाता है। कहीं कहीं तो केवल काफी ही काफी होती है। सेवनकी चौथी विधि यह है कि नारङ्गीके रसमें डाल कर पी लिया जाय। यदि कोई स्त्री अंडीके तेलका सेवन पसन्द न करती हो तो, उसे शहदका सेवन करना चाहिए। एक चम्मचभर शहद भोजनके साथ अथवा चायके साथ सेवन करनेसे आंतें साफ हो जाती हैं और फिर अन्य जुलाबकी औषधियोंकी आवश्यकता नहीं रह जाती। इनके अतिरिक्त अन्य औषधियोंका सेवन भी किया जा सकता है।

हम अपनी पाठिकाओंका ध्यान आंतोंकी सफाईकी ओर फिर आकर्षित करते हैं। गर्भावस्थामें मन्दाग्नि और अजीर्ण पर विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि उससे प्रसव पीड़ा की वेदना और भी बढ़ जाती है। हमारा विश्वास है कि जिसको मन्दाग्नि का दोष हो वह यदि अपनी आंतोंको नियमित रखा सके तो, प्रसव पीड़ाकी वेदना बहुतकम हो

- नारी-विज्ञान -

सकती है। यदि स्वास्थ्य रक्षाके साधारण नियमोंका जैसे भोजन आदिकी सावधानी, स्वच्छ और खुली वायुका सेवन, गृहकार्यमें लगा रहना, हर प्रकारकी विलासिता पूर्ण वस्तुओंसे अलग रहना, आदि पालन किया जाय तो यह शिकायत दूर हो सकती है।

बहुतसी स्त्रियां अपना घर नहीं छोड़ सकतीं। भारत-वर्षमें विशेषतः वहां, जहां परदा प्रथा प्रचलित है, यह बहुधा पाया जाता है। उन्हें प्रायः मन्दाग्निका दोष बना रहता है। खुली वायुका सेवन, व्यायाम और घरेलू कामोंसे लगा रहना—यह इस रोगकी संसारभरमें सबसे अधिक गुणकारी औषधियां हैं। जुलाव आदिसे आंते साफ अवश्य हो जाती हैं किन्तु उसका सेवन बन्द कर देनेसे वे फिर ज्योंकी त्यों हो सकती हैं। किन्तु उपर्युक्त प्राकृतिक औषधियां आंते साफ करके उनको उसी रूपमें भविष्यमें रखती हैं।

जहाँ स्त्रियां औषधियोंका सेवन नहीं कर सकतीं वहाँ, बाहरसे आंतोंपर अंडीके तेलकी मालिश भी फायदा पहुँचाती हैं। प्रतिदिन रात्रिके समय और प्रातःकाल आंतोंपर अंडीके तेलकी मालिश करनी चाहिए। इससे भी लाभ हो सकता है। इसके अतिरिक्त डाक्टरोंके यहांके एक यन्त्रका प्रयोग भी किया जा सकता है। गरम पानी और साबुन

- नारी-विज्ञान -

- मिलाकर उसमें डालकर अग्रभागसे आंतोंमें पहुँचाया जाता है। यह सब औषधियाँ हैं, किन्तु औषधि करनेके लिए ही औषधि करना हानिकर है। अतः सारु हों तो कभी औषधि सेवन न करना चाहिए। जो गर्भवती स्त्री जितनी ही कम औषधियोंका सेवन करेगी उतना ही उसके लिए अधिक अच्छा होगा।

- यद्यपि गर्भावस्थामें प्रायः अजीर्णका रोग रहता है। तथापि कभी आँतें अधिक ढीली भी रहती हैं। उनका यह ढीलापन बहुत अधिक मन्दाग्निसे होता है। प्रकृति इसीसे आँतोंको साफ करती है। ऐसी अवस्थामें स्त्रीको संग्रहणीका सा रोग हो जाता है। इस रोगके लिए रोगीको सावधान रहना चाहिए। खड़िया मिट्टी आदिका सेवन इस दशामें हितकर होता है। बात यह है, कि अधिकांशमें आँतोंके अन्दर कोई ऐसा पदार्थ रहता है, तो बाहर निकल-
 • -नेकी कोशिश करता रहता है और प्रकृति उसके इस काममें सहायता देती है। प्रकृतिके इस काममें एकबारगी बाधा डालनेकी आवश्यकता नहीं होती। ऐसी अवस्थामें अंडीके तेलका हलकासा जुलाब ले लेना चाहिए। भोजन पुष्ट किन्तु सादा और हलका होना चाहिए। ऐसी अवस्थामें मांसका खाना न चाहिए। किसी प्रकारकी मादक वस्तुओंका सेवन भी

- नारी-विज्ञान -

न करना चाहिए। यदि इस रोगके साथ साथ आंतोंमें पीड़ा होती हो, तो गरम पानीमें भिगोकर फलालैन आंतों पर रखनेसे बहुत सेहत मिलती है। इसके अच्छे हो जानेके बाद रोगीको थोड़ा थोड़ा बढ़ाकर अपनी साधारण खुराक भर भोजन करना चाहिये। अपने पैरोंको गरम और सूखा रखनेके लिए विशेषरूपसे प्रयत्नशील रहना चाहिये।

हृदयमें दर्द उठना गर्भका चिह्न है। यह कभी कभी अधिक कष्टकर होता है। इसकी पीड़ा उस समय और भी बढ़ जाती है, जब आमाशय पर भोजनका भार अधिक हो जाता है। प्रायः स्त्रियां यह समझ कर कि उन्हें दो प्राणियों के लिए भोजन पहुंचाना है, भोजन बढ़ा देती हैं और यही सब विपत्तियोंका कारण बन जाता है। गर्भवती स्त्रियोंको मिताहारी होना चाहिए और भोजन किस प्रकारका है इस पर विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिए। गरिष्ठ भोजन कदापि न करना चाहिए। यदि पेटमें किसी प्रकारकी शिकायत मालूम हो, तो चूर्ण आदि कोई साधारण औषधि का प्रयोग गरम पानीके साथ करना चाहिए।

गर्भके साथ बवासीरकी शिकायत भी हो आती है। मस्से छोटे, नरम और लाल होते हैं। कभी कभी वे अन्दर होते हैं और कभी कभी बाहर। बवासीर खूनी और बादी

- नारी-विज्ञान -

दोनों प्रकारकी हो सकती है। खूनी बवासीरमें पाखानेके समय खून गिरता है। इसलिए इस रोगसे पीड़ित स्त्रियोंको अपनी आंतें साफ रखनी चाहिए और पाखानेमें अत्यन्त आवश्यक समयसे अधिक समय तक न बैठना चाहिए। जब बवासीरका मस्सा बड़ा होता है तब और विशेष कर उस समय जब पेट मरोड़ता भी हो, आंतोंका कुछ भाग नीचेकी ओर खिसक आता है। जब कभी ऐसी अवस्था आ जाय, तो ऊंगलीसे दबाकर उसे फौरन अन्दर कर देना चाहिए। बवासीर बड़ा दुःखद रोग होता है। इसका कारण अधिकांशमें कब्जियत और आंतोंका साफ न होना है। बवासीरमें जिस समय अधिक पीड़ा हो, उस समय पलंग या चारपायी पर लेट रहना चाहिए। उस समय चलना फिरना बिलकुल बन्द कर देना चाहिए। यदि बवासीरसे स्त्रीको अधिक कष्ट हुआ हो, तो दूसरे गर्भके पहिले किसी डाक्टरसे सलाह लेकर उसकी औषधि कर लेनी चाहिए। आंतें सदैव साफ और खुली हुई रखना चाहिए। ऐसी औषधियोंका सेवन करना चाहिए जिससे पाखाना ढीला हो जाय, क्योंकि सख्त पाखानेसे कष्ट और बढ़ता है। इसके लिए सप्ताहमें एक दो बार अरंडीके तेलका सेवन कर लेना हितकर होता है। बवासीरसे बीमार स्त्रीकी सादा और

- नारी-विज्ञान -

पौष्टिक भोजन करना चाहिए। मादक द्रव्योंका सेवन सर्वथा वर्जित है।

गर्भावस्थामें पैरोंकी नसें प्रायः तन जाती हैं, गर्भिणीके पैर सूझ जाते हैं और इस प्रकार वह चल फिर नहीं सकती। पैर सूझनेका कारण यह है, कि गर्भके कारण ऊपरका रक्ताशय रुक जाता है। ऐसी स्त्रियोंको ढीले मोजे पहिने चाहिए। उन्हें प्रातःकाल उठकर अपने पैर गरम कपड़ेसे बांध देना चाहिए, जिससे जमीन पर पैर रखनेके पहिले वे बंध जायं। सूझन रातको अधिक होती है और प्रातःकाल होते होते वह बिलकुल नष्ट हो जाती है। यदि पैर प्रातःकाल बांध दिये जायं, तो फिर सूझन नहीं होती। यदि सूझन बहुत ही अधिक हो तो बीमारको हर समय चारपायी पर लेटे रहना चाहिए। यदि किसी स्त्रीकी नसें गर्भवती होनेके पहिले से ही बड़ी हुई हों, तो उसे सद्येयकी सहायतासे औषधि करनी चाहिए।

पेटका बढ़ना विशेषतः पहिली बार गर्भ रहने पर अधिक दुःखदायी होता है। इसके लिये अच्छा उपाय यह है, कि रात्रिमें और प्रातःकाल कपूर मिले हुए तेलकी मालिश करनी चाहिए और फलालैनका चौड़ा पट्टासा पेटमें बांध रखना चाहिए।

- नारी-विज्ञान -

कभी कभी गर्भवती स्त्रीका पेट इतना बढ़ जाता है, कि उसका उठना बैठना कठिन हो जाता है। ऐसी स्त्रियोंको डाक्टरोंके पाससे एक पट्टा लाना चाहिए, जो इसी निमित्त बनाया जाता है और उसे हर समय बांध रखना चाहिए।

प्रसव पीड़ाका समय आनेके पहिले स्त्रीको अपनी आँतें खूब साफ कर लेना चाहिए। क्योंकि वह समय ऐसा होता है, जब कब्जियतका रहना बहुत हानि पहुँचा सकता है। सफाईके लिए हल्की औषधिका ही सेवन करना चाहिए। तेज औषधियाँ लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक देंगी।

गर्भवती स्त्रीको प्रायः दाँतकी पीड़ा भी उठानी पड़ती है। दाँतोंको सदा साफ रखना चाहिए। दाँतोंकी खराबी स्वास्थ्यको खराब कर देनेका एक प्रधान कारण होता है। मन्दाग्नि, वायुका प्रकोप और श्वासकी खराबी आदि कई बीमारियाँ दाँतोंकी खराबीसे उत्पन्न हो जाती हैं। यदि खाद्य पदार्थ दाँतोंसे अच्छी तरह कुचल कर खाया नहीं जाता, तो पाचन शक्तिकी सब क्रियायें ही उलटी हो जाती हैं और फलतः अस्वास्थ्य उत्पन्न होता है। यदि गर्भावस्थामें दाँतोंकी पीड़ा अधिक हो गयी हो, तो किसी दाँतका काम करने वाले डाक्टरसे औषधि करानी चाहिए। एक

- नारी-विज्ञान -

बारू डाक्टरको दिखा चुकनेके बाद उसकी बातों पर विश्वास अवश्य करना चाहिए और यदि डाक्टर सलाह दे तो दांत उखड़वा भी डालना चाहिए। इन सभी बातोंके होते हुए गर्भावस्थाके पहिले ही स्त्रीको अपने दांतोंकी सफाईके सम्बन्धमें सावधान रहना चाहिए। पोले दांतोंका दर्द तो उसमें एक बूंद लौंगका तेल छोड़ देनेसे दूर किया जा सकता है।

जी मिचलाना प्रातःकालीन बीमारी है। इस विमारी को हम प्रातःकालीन बीमारी कहते हैं। इसका कारण यह है कि यदि आमाशय बिगड़ा हुआ न हो तो, दिनके और किसी समय यह विमारी बहुत ही कम होती है। आमाशय ठीक होने पर प्रातःकालीन बीमारीमें इतना अन्तर होता है कि प्रातःकालीन बीमारो प्रातःकाल ही होती है और समस्त दिन फिर बीमारी मालूम ही नहीं पड़ती और आमाशय के बिगड़ने पर सारा दिवस बीमारी अपना प्रभाव रखती है। मुँहका स्वाद बिगड़ा होता है, वायुका प्रकोप अधिक रहता है और जीभ पे ठती रहती है। जीका मिचलाना प्रातःकालहीसे शुरू हो जाता है और कभी कभी इतना अधिक बढ़ जाता है कि बमन तक होने लगता है। किन्तु थोड़ी देर बाद ही फिर स्त्री शान्ति अनुभव करने लगती है।

- नारी-विज्ञान -

बहुत स्त्रियोंको तो गर्भावस्थामें साधारण अवस्थाकी अपेक्षा अधिक भूख लगती है।

यदि गर्भावस्थामें आमाशय खराब हो, तो उसकी खराबी दूर करनेके लिए शीघ्र उपचार करना चाहिए। इससे स्त्रीको केवल प्रातःकालीन बीमारीका ही सामना करना रह जायगा। प्रातःकालीन बीमारी यद्यपि दुःखद होती है तथापि वह भयंकर नहीं होती, दुःखद भी थोड़ी ही देरके लिए। जहाँ सुबह टली, भूख लग आयी कि सब दुःख दूर। फिर दूसरे दिन प्रातःकाल तक की फुरसत। चित्त की मिचलाहट गर्भावस्थाके प्रारम्भिक और अन्तिम—दोनों दिनोंमें होती है। अधिकांशमें प्रारम्भिक अवस्थामें ही होती है। जबसे पेट फड़कने लगता है तबसे इस बीमारीका भय नहीं होता। वह उस समयसे प्रायः बन्द हो जाती है। प्रातःकालीन बीमारी गर्भके कारणसे उत्पन्न होती है, इसलिए यह असम्भव है, कि उस रोगके कारणका नाश कर दिया जाय। इसलिये स्त्री उसका दुःख सहन करनेके लिए विवश होती है।

ऐसी अवस्थामें स्त्रियोंको थोड़ा खाना चाहिए और थोड़ासा दूधका सेवन भी करना चाहिए। यदि इनसे कोई लाभ न हो, तो वैद्यकी औषधि करनी चाहिए। इस

- नारी-विज्ञान -

सम्बन्धमें भोजनपर विशेष ध्यान देना चाहिए। वह हलका और सादा होना चाहिए। गरिष्ठ भोजन त्याज्य है। अधिक भोजन विशेषतः रात्रिमें तो कभी न करना चाहिए।

पहिले पहिल गर्भ रहनेपर खोके कुचाग्रभाग अधिक कष्टप्रद होते हैं। यह कष्ट एक प्रकारसे दूर किया जा सकता है। प्रसवकालसे दो मास पहिलेसे यदि रात्रिमें और प्रातःकाल वे अपने कुचाग्रभागको पांच मिनटतक घिस घिसकर धो दिया करें, तो यह दुःख दूर हो सकता है। धोनेके लिए यदि कोलन वाटर प्रयोगमें लाया जाय तो अधिक अच्छा। मलमलके टुकड़ेको इसीमें भिगोकर मलना चाहिए। कड़ा वस्त्र न पहनना चाहिए। प्रत्येक स्त्रीको प्रारम्भमें ही यह क्रिया कर लेनी चाहिए क्योंकि रोगका पहिलेही रोक देना वादमें अच्छा करनेकी अपेक्षा अधिक अच्छा होता है। गर्भावस्थामें कभी कभी स्तन बहुत सूम्भसे आते हैं और बहुत पीड़ा करते हैं। ऐसी अवस्थामें स्त्रियाँ बहुत चिन्तामें पड़ जाती हैं। किन्तु उन्हें किसी प्रकारकी चिन्ता न करनी चाहिए। यह तो गर्भका प्राकृतिक परिणाम है और समय आनेपर यह अपने आप ही नष्ट हो जायगा। पीड़ाका कारण यह होता है, कि उनमें एक विशेष परिवर्तन होता रहता है, वे एक ऐसे कामके लिए तैयारी करते रहते

- नारी-विज्ञान -

हैं, जो उन्हें प्रसवके बादहीसे प्रारम्भ कर देना है। इसके लिए उक्त विधिसे धोना और कुचाग्र भाग को मलमलसे ढंककर ऊपरसे फलालैनका कपड़ा पहिनना चाहिए। ऐसा करनेसे कुछ दूधकासा द्रव पदार्थ निकलेगा और फिर सेहत मालूम होगी।

गर्भावस्थामें आंतोंको शिकायत कम नहीं होती। इसके लिए ऊपर बताये हुए उपचार करने चाहिए। आंतों और पैर विशेष रूपसे गरम रखने चाहिए। गर्भावस्थामें पेशाबकी शिकायत भी अधिकांशमें हो जाती है। कभी कभी स्त्रियोंको उसकी हाजत ही नहीं होती, कभी कभी बार बार पेशाब होता है और कभी कभी विशेषतः गर्भावस्थाके अन्तिम दिनोंमें यह हो जाता है कि वह पेशाब रोक नहीं सकती और किसी प्रकारका शारीरिक परिश्रम हो जानेसे पेशाब गिर जाता है। यहांतक कि खाँसी आदिके आने और कोई भारी चीज़ उठानेमें भी पेशाब अपने आप गिर जाता है। जब पेशाबकी हाजत न होती हो, तब स्त्रीको थोड़ा बहुत व्यायाम करना चाहिए और हाजत न होते हुए भी पेशाब करनेका प्रयत्न करते रहना चाहिए। प्रति चौथे घण्टे तो यह प्रयत्न अवश्यही करना चाहिए। मूत्रके रक्कनेके लिए कोई विशेष उपाय नहीं बताया जा

- नारी-विज्ञान -

सकता। गर्भ मूत्राशयको दबाये रहता है और इसीलिए इस व्यथाकी उत्पत्ति होती है। प्रसवके बाद यह अपने आपही नष्ट हो जाता है।

सुकुमार स्त्रियोंके गर्भावस्थामें, मूर्च्छित हो जानेकी अधिक सम्भावना रहती है। जब गर्भके कारण शरीरमें अनेक परिवर्तन होते हैं, गर्भके भारसे पेट और नसे तन जाती हैं तब इस प्रकारकी अवस्था उत्पन्न हो जाना आश्चर्यकी बात नहीं है। इस सम्बन्धमें एक बात संतोषकी है। यद्यपि ऐसी अवस्थामें मूर्च्छा अरुचिकर होती है तथापि वह भयंकर नहीं होती। इसका उपाय यह है, कि जिस समय मूर्च्छा मालूम हो उस समय खोको जमीनपर चित लेट रहना चाहिए। सिरके नीचे तकिया आदि नहीं रखनी चाहिए जिसमें सिर और शरीर एकही सतहपर रहे। यदि उस समय खो कोई कड़े कपड़े पहिने हुए हो तो उन्हें ढीले कर देना चाहिए, खिड़कियाँ खोल देनी चाहिए और मुँह पर पानीके छीटे देने चाहिए। आसपास अधिक भीड़ नहीं रहनी चाहिए। उसे आरामके समय सीधा सादा हलका भोजन करना चाहिए और सोना चाहिए ऐसे कमरोंमें, जहाँ वायुके आवागमनका रास्ता हो, अच्छा प्रकाश हो और कोई दुर्गन्धि न हो। स्वच्छ वायुमें विचरण करना भी उसके

- नारी-विज्ञान -

लिए लाभकी वस्तु है। ऐसी अवस्थामें असाहसी स्त्रीका दिल धड़कने लगता है। दिलकी यह धड़कन, यदि वह केवल गर्भके समय ही हो, तो भयावह नहीं होती। उससे किसी प्रकारका भय करनाही न चाहिए। धड़कन रात्रिके समय जब स्त्री सोती होती है, तब अधिक होती है। धड़कनका कारण यह होता है, कि आमाशयकी वायु हृदयकी ओर दबाव डालती है। जब वायु निकल जाती है, तब धड़कन अपने आपही अच्छी हो जाती है। थोड़ेसे पानीके साथ पिपरमिन्टका सत लेना भी हितकर होता है। धड़कन हृदयकी कमजोरीसे होता है। हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे, कि वे इस कमजोरीको मानसिक शक्ति द्वारा दूर करें। ज़रासा साहस होनेसे फिर धड़कन न होगी। ऐसी अवस्थामें कोई कोई मदिराका सेवन कराते हैं, किन्तु यह उपचार बहुत भयंकर होता है। पिपरमिन्टके सतका व्यवहार करना ही इस अवसर पर लाभप्रद होता है। ऐसी दशामें इस बातकी सावधानी रखनी चाहिए, कि मानसिक वेदना न हो, अधिक थकावट न आवे, सोनेमें विलम्ब न हो और शयनागार बंधा और बंद न हो।

गर्भावस्थामें पैरोंमें ऐंठन रहा करती है। ऐंठन अधिकांशमें रात्रिमें होती है। इसका कारण यह होता है, कि

- नारी-विज्ञान -

गर्भकी वृद्धिसे नसें तन जाती हैं और वे नीचेकी ओर तनती चली जाती हैं। ऐसी अवस्थामें जिस स्थानपर दर्द हो रहा हो, थोड़ी देरके लिए वहाँ कसकर कपड़ा बाँधनेसे व्यथा कम हो जाती है। हाथसे उस स्थानको मल देना भी लाभप्रद होता है। कभी कभी गर्भवती स्त्रीकी आँतों और पीठमें भी ऐंठन होती है। ऐसी अवस्थामें एक बोतलमें गरम पानी भरकर और उसपर फालालेन लपेटकर उन स्थानोंको सेकना चाहिए, जहाँ ऐंठन हो रही हो। गरम ईंट फालालेनमें लपेटकर पैरोंके तलवोंपर रखना भी अधिक अच्छा होता है।

गर्भावस्थामें, स्त्रियोंको सफेदपानी गिरना अधिक दुःखप्रद होता है। यह अवस्था गर्भावस्था भर रह सकती है। इसके लिए कोई विशेष उपचार बताया नहीं जा सकता। करना केवल यह चाहिए कि सफाईके साधारण नियमोंका पालन हो और प्रति दिन कुछ समयके लिए दिनमें भी लेट लिया जाय। स्त्रीको रात्रिमें जल्दी सो रहना चाहिए और सोनेके लिए अधिक बिछौने न रखकर ऊनी गलीचेपर सोना चाहिए। शयनागार खुला और हवादार होना चाहिए। मोटे गूदे इस दशामें और हर हालतमें अवाञ्छनीय होते हैं। जिस स्त्रीको यह रोग हो उसे सादा और

- नारी-विज्ञान -

हलका भोजन करना चाहिए, मादक द्रव्यका सेवन न करना चाहिए और आँते साफ रखनेके लिए यदि आवश्यक हो तो कोई अच्छा चूर्ण खाना चाहिए। डाक्टरों अथवा वैद्योंसे पूछकर उन भागोंको किसी औषधिसे धो डालना लाभदायक होता है। ऐसी अवस्थामें नहाने धोनेकी अधिक आवश्यकता होती है। यह तो सच है, कि प्रत्येक स्त्री और पुरुषको रोज स्नान करना चाहिए। ऐसे अवसरोंपर इस बातकी और भी अधिक आवश्यकता है। नहानेके लिए गरम पानीकी अपेक्षा ठंडा—बिलकुल ठंडा पानी और भी अधिक लाभप्रद होता है। प्रातःकाल ठंडे पानीमें कुछ समयतक बैठकर स्नान करना अधिक अच्छा होता है। इससे स्त्रीको हर हालतमें बहुत लाभ हो सकता है। यदि स्त्रीको पानी जानेकी अधिक शिकायत हो, तो उसे सामुद्रिक वायुका सेवन करना चाहिए। सामुद्रिक वायुकी ओक्षा अधिक गुणकारी औषधि और कोई नहीं होती। यदि स्त्री पानी जानेके कारण निर्बल हो गयी हो, तो ऐसी औषधिसे लाभ हो सकता है जिससे भ्रूज बढ़ती हो।

• गर्भावस्थामें, विशेषकर अन्तिम दिनोंमें, स्त्रीको वाह्यांगोंकी उत्तेजना और खुजलाहटसे अधिक कष्ट होता है। इसके लिए सबसे आवश्यक बात यह है, कि स्त्रीका भोजन

- नारी-विज्ञान -

हलका और पौष्टिक हो, मादक पदार्थ बिल्कुल न हों और प्रातःकाल गुनगुने जलसे स्नान किया जाय। यदि इन उपचारोंसे कोई लाभ होता हुआ न मालूम हो, तो किसी सद्ब्रह्म या डाक्टरसे औषधि कराना चाहिए। गुनगुने पानीमें थोड़ासा सोडा दिलाकर उस पानीसे स्नान करनेसे खुजलाहट दूर हो सकती है। स्नान करनेके बाद अँगोठेसे शरीर पोछ डालना चाहिए। किन्तु बिल्कुल सूखा न कर देना चाहिए।

गर्भपात—जब गर्भस्थित बालक सात मासके पहिले ही गिर जाता है, तब उसे गर्भपात कहते हैं। सात महीने और नौ महीनेके पूरे समयके बीचमें जो बालक होता है वह असामयिक प्रसव कहलाता है। अल्प वयस्क गृहिणियोंके गर्भपातकी अधिक सम्भावना होती है। यदि ऐसा होना शुरू हो गया तो प्रायः प्रतिवार ऐसा हुआ करता है। गर्भपात एक बड़ी भारी विपत्ति है। उससे माताका शरीर नष्ट होता ही है, उसे एक और व्यथा भी उठानी पड़ती है। वह संसारके सर्व प्रधान सुख जननी बननेके लाभसे भी वंचित रहती है। गर्भपात एक बड़ी भयंकर वस्तु है। अतः स्त्रियोंको पहिले हीसे उससे सचेत रहना चाहिये और पहिले हीसे उसको रोकनेके

- नारी-विज्ञान -

अभिप्रायसे उस विषयका पूर्ण अध्ययन करना चाहिए। एक बार गर्भपात हो जानेसे बारम्बार उसके होनेकी सम्भावना होती है। अतः उसको प्रथम बारहीसे रोकनेका प्रयत्न करना चाहिए। यह न समझना चाहिए कि वह देवी प्रक्रिया है और उसका निराकरण हो ही नहीं सकता। हमारी दृढ़ धारणा है, कि गर्भपात रोका जा सकता है। इस विषयका पूरा अध्ययन करना प्रत्येक स्त्रीका परम कर्तव्य है। गर्भपातसे शरीर जितना दुर्बल हो जाता है उतना प्रसवसे भी नहीं होता।

जरा सी असावधानीसे माता अपने गर्भस्थित बालकसे जुदा हो जाती है। इससे उनका गर्भाशय खराब हो जाता है और फिर वे प्रायः गर्भपातकी संगिनी बन जाती हैं। गर्भपात प्रायः अधिक चलने, खराब रास्तोंपर सवारीपर चलने, लम्बी रेल यात्रा करने, अधिक परिश्रम करने, और रात्रिमें अधिक समयतक बैठ रहनेसे होता है। इसके अतिरिक्त गिर पड़ने, मस्तिष्कमें किसी प्रकारकी शोक, भय आदिकी उत्तेजक भावनायें जागृत हो जाने, अधिक थक जाने, ऊँची जगहको पहुँचनेकी कोशिश करने, सीढ़ी पर उल्टा सीढ़ी चढ़ने उतरने, एकाएक धक्का लग जाने, भारी बोझा उठाने, कड़ा जुलाब लेने, अधिक कब्जिर्त हो जाने,

- नारी-विज्ञान -

शरीर निर्बल होने, आदिसे भी गर्भपात होता है। स्त्रियों-को गर्भपातसे बचनेके लिए इन ऊपर गिनाये हुए कारणोंको ही रोक देना चाहिए। रोगको दूर करनेकी अपेक्षा रोगके कारण दूर करना अधिक अच्छा होता है।

जब गर्भपात होनेको होता है, तब दो एक दिन पहिले हीसे गर्भिणीको आलस्य, निर्बलता और हतोत्साहिताका अनुभव होने लगता है। अपनी जँघायें, पुट्टे और पेटके नीचेके भागमें निर्बलता और कष्ट मालूम होने लगता है। यह अवस्था बड़े महत्वकी अवस्था होती है। इस अवसर पर यदि किसी अच्छे वैद्यकी सलाहसे औषधि की जाय तो गर्भपात रुक सकता है। यह गर्भपातकी भयंकर चेतावनी होती है। यदि इस चेतावनीसे सावधान नहीं हुआ गया और उनके दूर करनेका कोई उपाय नहीं किया गया, तो एकाध-दिनमें कुछ कुछ खून जाने लगेगा। यह धीरे धीरे बढ़ेगा और गर्भपात तककी नौबत आ जायगी। इस समय थोड़ा थोड़ा दर्द होने लगता है। यदि इस अवसरपर भी रोगको वारण करनेका उचित उपाय किया जाय, तो गर्भपात बच सकता है और यदि उस बार गर्भपात हो भी जायगा तो भविष्यमें उसके शरीर और दूसरे गर्भपातके लिए तो निश्चय ही अधिक लाभ होगा। यदि उपाय करनेपर भी

- नारी-विज्ञान -

खूनका जाना न रुके और पीड़ा धीरे धीरे बढ़ती ही जाय, यहाँ तक कि अन्तमें वह असह्य सी हो जाय तो सम्भ्रान्त चाहिए कि अब गर्भपात बच नहीं सकता। उस अवस्थामें गर्भस्थित बालक मर गया होता है और उसका मातासे सम्बन्ध छूट चुका होता है। अधिकांशमें गर्भपात आठवें और बारहवें सप्ताहके अन्दर होता है। किन्तु यह नहीं है कि इस समयके अतिरिक्त फिर इसका भय रहता ही न हो। भय तो समस्त गर्भावस्थामें बना रहता है। चार महीनेके अन्दर जो गर्भपात होता है उससे यदि असावधानी न की जाय तो, शरीरको हानि नहीं पहुँचती। गर्भपातमें रक्तपात होना भी आरम्भ हो जाता है। ऐसी अवस्थामें डाक्टरों और वैद्योंसे औषधि प्रयोग अवश्य कराना चाहिए। यदि रक्तपातके साथ साथ पीड़ा होती हो, ऐसी पीड़ा जैसी प्रसवके समय होती है; यदि रक्तपात बढ़ता ही जाय और रक्तकी गांठें गिरती हों, यदि स्तन छोटे और मुलायम होते जायें, पेटमें यदि ठंडक मालूम हो, कुछ भारीपन मालूम हो और अगर छोटा मालूम पड़ने लगे, यदि पेट न फड़कता हो और रक्तपात बड़ी भीषणतासे हो रहा हो, तो स्त्रीको सम्भ्रान्त लेना चाहिए कि उसका गर्भस्थित बालक मर गया और गर्भपात होना अनिवार्य है। किन्तु ऐसी कोई बात

- नारी-विज्ञान -

न हुई हो, तो अनुभवी डाक्टर अथवा वैद्यकी औषधि अवश्य करनी चाहिए। गर्भपात कभी कभी तो पांच ही छः दिनमें हो जाता है, कभी कभी एक पक्षमें होता है और कभी कभी तीन सप्ताह तक लग जाते हैं।

यह बहुत आवश्यक होता है, कि ज्यों ही गर्भपातके कोई लक्षण दृष्टिगोचर हों, त्यों ही स्त्री चारपायी अथवा तब्तोंपर लेट रहे, परन्तु बिछौने मुलायम न होने चाहिए। ऐसी अवस्थामें चटाई पर सोना अधिक लाभप्रद होता है। सोनेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिए, कि समस्त शरीरको विशेषतया पेटको आराम पहुंचे। स्त्रीको पीठके बल बिलकुल चित लेटना चाहिए। उसे थोड़ा खाना चाहिए और पीनेमें ठंडे पेय पदार्थोंका ही प्रयोग करना चाहिए। जो कुछ पिया जाय वह ठंडा ही होना चाहिए। इस अवस्थामें अंगूर बड़े लाभके होते हैं। शयनागार भी ठंडा ही रहना चाहिए। हवा आने जानेके लिए शयनागारकी खिड़कियां खुली ही रहनी चाहिए और जुलाव बिलकुल न लेना चाहिए। यदि रक्त-पात अधिक वेगसे होता हो, तो ऊपरसे भी ठंडा पानी देना लाभदायक होता है। ऐसी अवस्थामें स्त्रीके पेटसे जो कुछ गिरे, उसको सुरक्षित रखना चाहिए। यह रक्षित वस्तु डाक्टरोंको दिखानी

- नारी-विज्ञान -

चाहिये और उसकी परीक्षा करके अपनी औषधि कर-
वानी चाहिए। यदि पेटसे गिरा हुआ पदार्थ डाक्टरको
देखनेको न मिले—वह उसकी परीक्षा करके न देख ले, तो
उसके लिए यह बताना कठिन हो जाता है, कि गर्भपात
होता है अथवा नहीं। अधिकांशमें यह होता है, कि रक्तकी
गाँठें गिरनेको ही स्त्रियाँ गर्भपात मान लेती हैं और
डाक्टरोंसे उनकी शिकायत करती हैं। रक्तकी गाँठोंका
आकार कभी कभी बड़ा विचित्र होता है और बिना
अनुभवी डाक्टरोंके यह बताना असम्भव हो जाता है, कि
वे वास्तवमें क्या हैं ?

गर्भपातके पश्चात् सावधान रहनेकी उतनी ही आवश्य-
कता होती है, जितनी कि प्रसवके बाद सावधान रहने की।
गर्भपातके बाद कुछ दिनों तक चारपायीका सेवन करना
चाहिए। भोजन बहुत हलका होना चाहिए। मादक द्रव्य
बिल्कुल त्याग देना चाहिए। बहुधा स्त्रियाँ गर्भपातके बाद
सावधानी न रखकर अपना स्वास्थ्य खराब कर देती हैं।
स्त्रियोंको इस भूलसे बचनेका प्रयत्न करना नितान्त आव-
श्यक होता है। जिस स्त्रीको गर्भपात हो गया हो, उसको
दूसरा गर्भ धारण करनेके पहिले अपना शारीरिक स्वास्थ्य
ठीक कर लेना चाहिए। इसका सबसे उत्तम उपाय यह है,

~ नारी-विज्ञान ~

कि कुछ महीनोंके लिए पतिका संग ही छोड़ देना चाहिए और सीधा सादा जीवन बिताते हुए कहीं देहातमें एकान्त बास करना चाहिए। रात्रिमें जल्दी सोना अनिवार्य है। बिछौने सादे ही होने चाहिए। शयनागार बहुत हवादार और प्रकाशवान होना चाहिए। भोजन हलका और पौष्टिक होना चाहिए। थोड़ा व्यायाम करना चाहिये जिसके पश्चात् कुछ विश्राम करना आवश्यक होता है। रोज प्रातःकाल ठंडे जलसे स्नान करना चाहिये और स्नान करनेके बाद सूखे अंगोंसे देह पोंछ डालना चाहिये। यदि ऋतु शीत हो, तो गुनगुने पानीसे भी स्नान किया जा सकता है, किन्तु ठंडे जलका स्नान अधिक लाभदायक होता है। ऐसी अवस्था में पानीमें बैठकर स्नान करनेकी अपेक्षा पंप आदिके नीचे बैठ कर स्नान करना अधिक लाभदायक होता है। इससे शरीरका नियम ठीक होता है और उसको दृढ़ता मिलती है। किन्तु यदि स्त्री पुनः गर्भवती हो गयी हो, तो पंप आदिके नीचे बैठकर स्नान करना हानि पहुंचाता है। ऐसी अवस्थामें उसे ठंडे पानीसे भरे हुये हौजमें बैठ कर स्नान करना चाहिये।

जिस स्त्रीको प्रायः गर्भपात हो जाता हो, उसे गर्भवती होने पर दिनके अधिकांश भागमें लेटे रहना चाहिये, अपना

- नारी-विज्ञान -

मन शान्त और अवाधित रखना चाहिये, सादा भोजन करना चाहिये, मादक द्रव्योंका सेवन न करना चाहिये, रात्रिमें जल्दी सो रहना चाहिये और अपना शयनागार अलग रखना चाहिये। जहां तक सम्भव हो, औषधियोंका सेवन बचाना चाहिये। यदि जुलाबके सेवन करनेकी आवश्यकता पड़ जाय—क्योंकि कब्जियतकी शिकायत न रहनी चाहिये—तो दूसरेसे हलका जुलाब लेना चाहिये और मात्रामें भी उतना ही सेवन करना चाहिये, जितना नितान्त आवश्यक हो। गर्भपात होने वाली स्त्रियोंका आंतों आदिके ऊपर अंडीके तेलकी मालिश करना भी लाभदायक होता है। यह हलके जुलाबसे अधिक लाभकी वस्तु होती है। बाहरसे अंडीके तेलकी मालिश करनेसे एक बड़ा फायदा यह भी होता है, कि मालिशके बाद फिर मन्दाग्निकी शिकायत नहीं रह जाती। यदि इस मालिशसे अभिलषित लाभ न हो, तो डाक्टरोंकी सलाह लेकर अन्य उपाय करने चाहिये।

धीरे धीरे चलनेका व्यायाम भी आवश्यक होता है। अधिक चलना मना है। समुद्रके किनारेका भ्रमण गर्भ-प्रातको रोकनेके लिये अच्छा उपचार है, किन्तु इसके लिये समुद्रमें नौकाओं पर बैठकर भ्रमण करना उचित नहीं है। उससे वमन आदि होनेका भय रहता है और वमनका

- नारी-विज्ञान -

होना अत्यन्त अनिष्ट है। ज्यों ज्यों गर्भपातका समय निकट आता जाय—क्योंकि गर्भपात प्रायः एक निश्चित समय पर ही होता है—त्यों त्यों स्त्रीको अधिक सावधानी रखनी चाहिए। दिनका अधिकांश भाग लेटे लेटे ही बिताना, मनको शांत और निरापद रखना, शौकीनोंकी सोहबत और उद्दीपक वस्तुओंका परित्याग करना, बैठनेके कमरे और शयनागारको ठंढा और हवादार रखना, आँतोंका साफ रखना, सादा और पौष्टिक भोजन करना, मादक द्रव्योंका सेवन छोड़ देना, आदि उपचार, गर्भपातके लिए अधिक लाभ प्रद होते हैं। यदि पेटों, कूलों, और पेटके निचले भागमें दर्द होमे, आदिसे गर्भपातके लक्षण दिखाई देते हों अथवा यदि ज़रा भी रक्त गिरना शुरू होगया हो, तो उसी समय डाक्टर बुलाना चाहिए, क्योंकि यह भयंकर विपत्ति, यदि शीघ्रही उपाय होजाय, तो टाली जा सकती है।

स्त्रियोंको, बहुधा प्रथमगर्भमें, कभी कभी प्रसव पीड़ाकी तरह भी पीड़ा अनुभव होने लगती है। यह पीड़ाये प्रायः रात्रिमें और आमाशयके दोषसे होती हैं। पीड़ा पेट, पीठ, और कुल्होंमें होती है और कभी कभी पदों और जंघाओंमें भी होती है। पहिले एक स्थान पर फिर दूसरे स्थानपर पीड़ाये होती है। उनका कोई नियम नहीं होता। किसी

- नारी-विज्ञान -

समय भी पीड़ा होने लगती है और हलकी भारी हरप्रकारकी होती हैं। पीड़ामें एक प्रकारकी शूलसी उठती है। इस प्रकारकी पीड़ाये अधिकांशमें प्रथम गर्भके समय होती हैं। प्रसवकालके प्रायः तीन सप्ताह पूर्व पीड़ा अधिक कठिन होती है और अधिकांशमे रात्रिके समय होती है। स्त्रीको इन बातोंसे प्रसव पीड़ा और इन असामयिक पीड़ाके अन्तरको जानना चाहिए और घबड़ाहटमें आकर समयके पूर्वही डाक्टरों और वैद्योंके लिए दौड़ न पड़ना चाहिये। कभी कभी यह कहा जाता है, कि अमुक स्त्रीको दो तीन सप्ताह तक प्रसव पीड़ाये हुई। किन्तु वास्तविक बात यह नहीं होती। वास्तविक बात यह है, कि पहिले तो अवास्तविक पीड़ा होती है, फिर समय थोड़ा होनेके कारण वही प्रसव पीड़ामें परिवर्तित हो जाती है।

तो फिर यह कैसे जाना जाय कि कौनसी पीड़ा अवास्तविक और कौनसी पीड़ा वास्तविक पीड़ा होती है? अवास्तविक पीड़ा प्रसवकालसे दो तीन सप्ताह पूर्वसे ही प्रारम्भ हो जाती है। प्रसव पीड़ा पूरे समय पर होती है। अवास्तविक पीड़ाके समय रक्तपात नहीं होता; प्रसव कालीन पीड़ाके साथ प्रायः रक्तपात भी होता है। अवास्तविक पीड़ा एक स्थानसे दूसरे स्थानपर बदलती

- नारी-विज्ञान -

रहती है। कभी कुल्होंमें रहती हैं, कभी पट्टोंमें, कभी जंघोंमें और कभी इस स्थानमें और कभी उस स्थानमें। अवास्तविक पीड़ाओंमें ऐंठनसी होती है, वास्तविक पीड़ायें एकसी होती हैं। अवास्तविक पीड़ायें अनिश्चित समयपर आती हैं, कभी घण्टे घण्टेमें, कभी इससे कम और कभी इससे अधिक समयमें, कभी इनकी पीड़ायें कठिन होती हैं, कभी अत्यन्त साधारण। वास्तविक पीड़ा नियमित रूपसे एक निश्चित समय पर होती है और ज्यों ज्यों समय बीतता जाता है त्यों त्यों उसकी कठोरता और बढ़ती जाती है। किन्तु दोनों प्रकारकी पीड़ाओंकी भिन्नता का सूचक रक्तपात होता है। अवास्तविक पीड़ामें रक्तपात नहीं होता, वास्तविक पीड़ामें वह होता है। यह कहा जा सकता है, कि प्रसव पीड़ा सदा रक्तपातसे ही नहीं प्रारम्भ होती। किन्तु इस प्रकारके उदाहरण बहुत थोड़े मिलेंगे।

ऐसी अवास्तविक पीड़ाकी अवस्थामें कोई हलका जुलाब लेना लाभदायक होता है। यदि जुलाबसे भी फायदा न हो, तो स्त्रीको मिताहारी बनना चाहिए। मादक द्रव्योंका सेवन बचाना चाहिए और रात्रिमें तेलमें कपूर, मिलाकर गरम करके आंतोंमें मलना चाहिए। पानीके थैलेमें गरम

- नारी-विज्ञान -

पानी भरकर आंतोंको सेकनेसे भी लाभ होता है। यदि इससे भी पीड़ा कम न हो, तो किसी वैद्यको दिखाना चाहिए। थोड़ीसी अनुभवी औषधि ऐसे समयमें बहुत फल दे सकती है। अवास्तविक पीड़ाये दिनों और सप्ताहोंतक जारी रह सकती हैं। यहांतक कि यही पीड़ाये अंततोगत्वा वास्तविक प्रसव पीड़ाओंमें परिवर्तित हो सकती हैं। अवास्तविक पीड़ाओंमें उपचार और वास्तविक पीड़ाओंमें प्रसवकी तैयारी करना परमावश्यक होता है।

गर्भका समय—गर्भका पूरा समय प्रायः २८० दिन ४० सप्ताह या १० चन्द्र मास होता है। अन्तिम मासिक धर्म होनेके तीन दिन बादसे दिन गिनने चाहिए। हम मासिकधर्मके बादसे ही दिन गिननेकी इसलिए सलाह देते हैं कि अधिकांशमें गर्भवती होनेका समय ही यह होता है। दिन गिननेकी एक अच्छी रीति यह भी है, कि जिस दिन अन्तिमवार मासिक धर्म हुआ हो, उस दिनसे जंत्री या पंचांगमें ४० सप्ताह गिन लिये जायें और कुछ दिन और बढ़ा दिये जायें। वही दिन स्त्रीके प्रसवका दिन होगा। इस प्रकार गिननेसे बहुत कम भूल पड़ेगी। उदाहरणार्थ मान लीजिए, कि किसी स्त्रीका मासिकधर्म अन्तिमवार १५ जनवरीकी हुआ, तो उसका प्रसव २३ अक्टूबरके

- नारी-विज्ञान -

लगभग होना चाहिए। दिन गिननेकी दूसरी रीति यह है कि अंतिम मासिक धर्म जिस दिन हुआ हो, उस दिनसे उलटे तीन महीने गिन जाइए और जो तिथि आवे उसमें ७ दिन और जोड़ दीजिए। प्रायः यही समय प्रसवका होगा। उदाहरणार्थ जैसे २० जनवरीको अंतिम मासिक धर्म हुआ हो, तो उलटे तीन महीने गिननेसे २० दिसम्बर एकमास, २० नवम्बर दो मास और २० अक्टूबर तीन मास हुए। इसमें सात दिन जोड़िये अर्थात् २७ अक्टूबरको प्रसवका समय होना चाहिए।

कभी कभी ऐसा हो जाता है, कि गोदमें बालक होते हुए भी स्त्री गर्भवती हो जाती है और उसे मासिक धर्म होनेका समयही बीचमें नहीं आता। उस समय दिन गिनना कठिन हो जाता है। ऐसी अवस्थामें उसे उस समयसे दिन गिनना चाहिए, जबसे पेट फड़कने लगे। फड़कनेके समय स्त्रीको यह समझना चाहिए, कि उसका आधा समय बीत गया और आधे समयमें एक पक्षके लगभग और अधिक अभी बीतना है। या अधिक स्पष्ट यह है कि जब उसका पेट फड़कता है, तब समझना चाहिए कि १२४ दिन बीत चुके हैं और १५६ दिन और बीतने हैं। उदाहरणार्थ मान लीजिए, कि १७ मईको किसीका पेट

~ नारी-विज्ञान ~

फड़का हो, तो अनुमान किया जा सकता है, कि उसका प्रसव २३ अक्टूबरके लगभग होगा। यह ध्यान रखना चाहिए कि पेट फड़कनेसे उतना ठीक समय नहीं बताया जा सकता, जितना मासिक धर्म बन्द होनेसे बताया जा सकता है, क्योंकि फड़कना भिन्न भिन्न समयोंसे प्रारम्भ होता है।

कभी कभी यह होता है कि गर्भ रह जानेपर भी प्रथम मास स्त्रीको रजोदर्शन हो जाता है। ऐसी अवस्था में दिन गिनना स्त्रियोंके लिए बहुत कठिन हो जाता है। किन्तु प्रथम मासका यह रज गर्भाशयसे नहीं आता, क्योंकि गर्भाशय गर्भाधानके बाद बन्द हो जाता है। यह रज गर्भाशयके मुखसे या उसके ऊपरी भागसे आता है। इसकी पहिचान यह है, कि नियमित मासिकधर्मकी अपेक्षा यह बहुत थोड़े प्रमाणमें निकलता है और थोड़ेही समय तक रहता है। इसलिए इस प्रकारका रजोदर्शन गिनतीमें न लाना चाहिए किन्तु इसके पहिले होनेवाले मासिक धर्म की ओर अवश्य-ध्यान रखना चाहिए।

यह बतलाना बड़ा कठिन होता है, कि गर्भमें बालक है या कन्या। यह तो निश्चयही होता है, कि स्त्रीके गर्भसे बालक बालिका हो जन्मेंगे। अतः कोई कोई लोग अनुमान

- नारी-विज्ञान -

से कुछ सिद्धान्त गढ़कर बता देते हैं, कि गर्भ में बालक है या बालिका। अनुमान बहुधा सत्य निकलते हैं, किन्तु इन अनुमानोंके आधारपर बने हुए सिद्धान्त बड़ेही कमजोर होते हैं। ऐसे अनुमानोंपर विश्वास करनेको अपेक्षा ईश्वर पर विश्वास रखना अधिक श्रेयस्कर होता है।

धाय—गर्भावस्थामें धायका प्रबन्ध कर लेना अच्छा होता है। किन्तु धायका चुनना बड़ी कठिन वस्तु होती है। धाय न बहुत कम आयुवाली और न बहुत अधिक आयुवाली होनी चाहिये। कम आयुवाली धाय अनुभवहीन और विचारहीन हो सकती है। अधिक आयुवाली बहरी और मूर्ख हो सकती है और वह अपनी तकलीफों और ही अधिक ध्यान देती है। धायको शान्त और संयमी होना चाहिये। उसे दयालु, शिष्ट, साधु स्वभाव और परोपकारिणी होना चाहिये, किन्तु इन गुणोंके साथ ही उसे दृढ़ और हँसमुख होना चाहिए। धाय भी कवियोंकी तरह उत्पन्न होती हैं, बनायी नहीं जाती। धाय बहुत बातूनी न होनी चाहिए। अधिक बातूनी धाय स्त्रीको हानि पहुँचानेवाली होती है। किस्सा कहानी कहनेवाली धाय भी हानिही पहुँचानेवाली होती हैं। वे अपने पुराने किस्से कदा करती हैं। इससे स्त्रीके हृदयमें विशेष प्रकारके भाव

- नारी-विज्ञान -

जागृत होते हैं और वह भी अपने सम्बन्धमें उसी प्रकार सोचने लगती है। वे धार्य तो और भी बुरी होती हैं, जो भयंकरता और हताशताके किस्से सुनाया करती हैं। वे सुनाती तो हैं अपनी बड़ाई बघारनेके लिये, किन्तु असलमें वे मामले भी उन्हींकी मूर्खतासे होते हैं। इधर उधर करनेवाली बंचल स्वभावकी धायको कमरेमें न आने देना चाहिए। वह निरंतर दुःख और क्लेश देने वाली होती है। वह नियम रीति आदि कुछ जानती ही नहीं। कहीं उधर कुछ टाल मटूल करेगी, कहीं उधर और इस प्रकार स्त्रीको क्लेश पहुंचाया करेगी। ऐसी धायसे तो वह धाय भी अच्छी जो शोर चाहे करती हो, किन्तु इधरकी चीजें उधर और उधरकी चीजें इधर न करती हो। इधर उधर करनेवाली धाय स्त्रीको ऐसा खिन्ना देती है, कि उसका सहन करना कठिन हो जाता है।

कुछ धायोंकी यह टेव होती है, कि वे घरके नौकरोंमें आपसमें लड़ाई लगा देती हैं। गृहः स्वामिनीका उसके नौकरोंसे विरोध करा देती हैं। वे बड़ी दुःख प्रद होती हैं और अधिकांशमें घरके स्वामिभक्त नौकरोंको निकलवा देती हैं। इसलिये यह बड़े महत्वकी बात है, कि धायके चुननेमें बड़ी सावधानी और चतुरतासे काम लिया जाय। • आज

- नारी-विज्ञान -

कल एक सुविधा हो गयी है। कुछ परीक्षायें रखी गयी हैं। इन परीक्षाओंको पास करने वाली धाय सामान्यतः अच्छी मानी जाती हैं। किन्तु इसके होने पर भी चुनावमें सावधानीकी आवश्यकता रहती है। धाय गम्भीर, शान्त, स्वस्थ होनी चाहिये और बहिरेपन आदि रोगोंसे मुक्त और स्वच्छ विचारवाली होनी चाहिये। उसके वचन और व्यवहार शिष्ट होने चाहिये। उसे बालकोंसे प्रेम होना चाहिये और रात्रिके कष्ट तथा मानसिक क्लेशकी परवाह न करनी चाहिये। वह हल्की नींद सोने वाली होनी चाहिये। उसे अपने आप गर्भिणी स्त्री और बालकके प्रति स्वच्छता, सफाई आदिका बहुत अधिक ख्याल रखना चाहिये। ऐसी धाय रखनेकी सलाह हम कदापि न देंगे, जिसकी सेवाके लिये हर समय एक नौकरकी आवश्यकता पड़ती हो। धायको तो स्वयं अपनी स्वामिनी और बालककी सेवाके लिये उत्साह और प्रसन्नता पूर्वक तत्पर रहना चाहिये। उसे किसी दूसरे की सहायताकी बाट न जोहनी चाहिये। यदि वह इन नियमोंका पालन नहीं करती, तो वह धाय बननेके योग्य होती ही नहीं।

जब धाय अपना कर्तव्य पालन करती हुई, अपना समस्त समय, अपनी समस्त बुद्धि और अपनी समस्त शक्ति अपनी

- नारी-विज्ञान -

स्वामिनी और बालककी सेवामें व्यय करती हो, तो स्वामिनी को भी बदलेमें उसे पर्याप्त पुरस्कार देना चाहिये। अच्छी धायको चाहे जितना दिया जाय, वह सस्ती ही पड़ती है और अयोग्य धाय चाहे मुफ्त ही में क्यों न आयी हो, तेज पड़ती है। अयोग्य और सस्ती धाय प्रायः स्त्री और बालक-का स्वास्थ्य नष्ट कर देती है और गृह-शान्तिको नष्ट करनेका कारण बनती है। अच्छी धायें बहुधा काममें फँसी रहती हैं, इसलिए जब वे फुरसतमें हो, तभी उनको अपने यहां रख लेना चाहिए, चाहे फिर उस समय प्रसव न भी हुआ हो और गर्भावस्था ही हो। यह बात विशेष रूपसे ध्यान देने की है। अधिकांशमें, पहिलेहीसे अच्छी धाय रख लेनेमें असावधानी कर जानेसे स्त्रियोंको साधारण धायेंही रखनेके लिए विवश होना पड़ता है। ठीक वक्तपर डाक्टरोंसे कहा जाता है, कि वे धायका कोई प्रबन्ध करें। उस समय उनके पास इतना अवकाश नहीं होता, कि वे चुनाव कर सकें, जो काम, यदि पहिलेसे सूचना मिली होती तो, वे आसानीसे कर सकते। कुछ गर्भिणी स्त्रियां अच्छी धाय रखनेके बिचारसे गर्भाधानके दो तीन महीने बादसेही कोई चुनी हुई धाय रखलेती हैं। यह बड़ा अच्छा ढंग है। अच्छी धायकी बड़ी आवश्यकता होती है, यदि धाय

- नारी-विज्ञान -

अयोग्य हुई, तो वह डाक्टरोंके कियेकराये कामोंपर भी पानी फेर देती हैं। यह अधिक अच्छा होता है, कि गर्भिणी स्त्री जिस डाक्टरकी देखरेखमें हो, उसीसे कहा जाय, कि वह धाय चुन दे। इससे लाभ यह होगा, कि डाक्टर सोच समझकर धाय चुनेगा। वह देख लेगा कि जिस प्रकार डाक्टर स्वयं स्त्रीका निरीक्षण करता है, उसी प्रकार धाय भी करेगी या नहीं। वह उसके स्वभावको जान लेगा। वह देखेगा कि धाय गम्भीर, साधुस्वभाव, दयालु है या नहीं? अपना काम समझती है या नहीं? और उसके (डाक्टरके) बताये हुए नियमोंके अनुसार काम करेगी या नहीं? प्रायः यह होता है, कि धाये अपनेको डाक्टरोंकी अपेक्षा अधिक बुद्धिमान और योग्य समझने लगती हैं। इस प्रकारकी धाये कभी न रखना चाहिए। एकही रोगीके लिए इसप्रकार भिन्न मत रखनेवाले दो डाक्टरोंका रखना नितांत हानिकर है। इससे रोगीको ही हानि पहुँचती है। डाक्टरोंकी सलाह अधिक मान्य होती है।

धायकी उपस्थिति प्रसवकालके दो एक सप्ताह पहले हीसे आवश्यक हो जाती है। इससे प्रसव पीड़ाके समय किसी प्रकारका व्यतिक्रम नहीं होने पाता। सब आवश्यक

- नारी-विज्ञान -

चस्तुये' पहिले हीसे तैयार रहतो हैं। धायको इस बातकी सावधानी रखनी चाहिए कि, बिना डाक्टरोंकी सलाह, स्त्री या नवजात बालकको किसी प्रकारकी औषधि न देनी चाहिए। जो धायें दवादारु देनेमें ही चतुरता समझती हैं वे बड़ी भयावह होती हैं। इससे बालकका स्वास्थ्य खराब हो जाता है। प्रसवके बाद पट्टियां किस प्रकार बांधनी चाहिए—धायके लिए यह जान लेना भी आवश्यक होता है। पट्टियां प्रति दिन प्रातःकाल और रात्रिमें बांधनी चाहिए। प्रसवके बाद पहिलीबार डाक्टरोंसे पट्टियां बांधाना अधिक अच्छा होता है। किन्तु आगेके लिए वह भार धायपर ही रहता है। इसलिये धायको इस काममें भी निपुण होना चाहिए। यदि वह इसमें निपुण न हो, तो उसे चाहिए, कि वह डाक्टरसे इसकी सब बातें पूछ ले। डाक्टर हँसी खुशीसे इन बातोंको बता देगा, क्योंकि वह जानता है, कि इससे उसके रोगीको आराम पहुँचेगा। प्रसवके बाद कोई तीन सप्ताह तक पट्टियां बांधनेकी आवश्यकता होती है। यदि धायें पट्टी बांधना अच्छी तरह जान लें, तो ऐसी स्त्रियाँ कम हो जाँय, जिनका पेट, गर्भके कारण लटक पड़ता है या जिनके शरीरकी बनावट खराब हो जाती है।

- नारी-विज्ञान -

प्रायः कहा जाता है 'इतने अधिक लड़के होनेके कारण स्त्रीके शरीरकी बनावट खराब होगयी।' यदि प्रसवके बाद पट्टियाँ बाँधनेका उचित प्रबन्ध हो, तो यह शिकायत बिलकुल नहीं रह सकती। इसके लिए शिक्षित धायको आवश्यकता होती है। इसीलिए हम कहते हैं, कि धाय ऐसी चुननी चाहिए जो योग्य और कर्तव्य परायण हो।

जो धाय अपना कर्तव्य अच्छी तरह जानती है, वह सूतिकागृहको स्वच्छ, प्रसन्न और प्रकाशवान रखेगी। धायको कभी गंदे कपड़े, विछौने आदिमें या बाहर स्त्रीके पास, न रहने देना चाहिए और न उस कमरेमें काम हो जानेके बाद कोई जूटे वरतन ही रहने देना चाहिए। यदि शीतकाल हो, तो कमरेमें अग्नि रखना चाहिए, किन्तु यह याद रखना चाहिए, कि अग्नि बहुत तेज कभी न हो। कमसे कम जितनी तेज अग्निसे काम निकल सके, उतनीही रखनी चाहिए। धायको चाहिए, कि वह घरके अन्य लड़कोंको, जो उसके कमरेमें आते हों और स्वामिनीके भावोंको उत्तेजित करते हों, उसे परेशान करते हों, कमरेके अन्दर न आने दे, और जिस समय स्वामिनी निद्रामें हो उस समय बालककी कुल देखरेख करे और उसे रोने न दे। अच्छी धाय प्रसव क्रियासे सम्बन्ध रखनेवाले अंगोंको धोनेकी सदा

- नारी-विज्ञान -

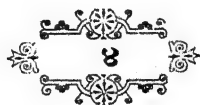
सलाह देगी। उनका दो तीन सप्ताह तक विशेष रूपसे धोया जाना आवश्यक होता है। यदि डाक्टर सलाह दे, तो विशेष औषधिसे उन अंगोंको धोना चाहिए। यदि कोई धाय अपनी अक्लमन्दी बघारते हुए इस प्रकारके धोनेको हानिकारक बतावे—यह कहे, कि इससे जुकाम आदि हो जानेका भय है, तो समझना चाहिए, कि वह कुछ नहीं जानती और धायके कामके लिए अयोग्य है। हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करेंगे कि वे फिर कभी ऐसी धायोंको न रखें।

हमने अंगोंको धोनेके सम्बन्धमें काफी ज़ोर दिया है। अब यह कहनेकी आवश्यकता नहीं है, कि स्वामिनीको चाहिए कि वह इस बातका ध्यान रखे, कि उसके अंग धोये जाते हैं और यदि धाय इस काममें कोई आपत्ति करती हो, तो डाक्टरोंसे सलाह लेनी चाहिए और जो कुछ डाक्टर कहें, उसीको अन्तिम निर्णय मानकर उसीके अनुसार काम करना चाहिए। हमें विश्वास है, कि जो डाक्टर अनुभवी हैं, वे इस बातमें हमारा साथ देंगे, कि प्रसवके बाद अंगोंका धोया जाना अनिवार्यतः आवश्यक है। धायको यह ध्यान रखना पड़ेगा, कि स्त्रीके बिछौने गीले न रहने पावे। स्त्रीको आवश्यक समयतक अंग धोते बैठा न रखना चाहिए।

~ नारी-विज्ञान ~

धोनेमें शीघ्रता करनी चाहिए और धो चुकनेके बाद मुलायम सूखे अंगौछेसे अंगोंको अच्छीतरह पोंछ देना चाहिए । हमारी अन्तिम बातपर अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता है । एक बात हम धार्योंसे और भी कह देना चाहते हैं । उन्हें चाहिए, कि वे किसी भी दशामें, जबतक डाक्टर विशेष रूपसे आदेश न दे तबतक, कोई मादक पदार्थ स्त्रियोंको न दें ।





प्रसव



प्रायः यह होता है, कि प्रसवके एक या दो दिन पहिले स्त्री अपनेको पूर्वापेक्षा अधिक स्वस्थ अनुभव करने लगती है। वह अपनेको हलकी और कुछ सुखी अनुभव करती है। वह हलकीसी मालूम होती है और गर्भस्थित बालक नीचे लटक आता है। वह अधिक प्रसन्न मालूम होती है, अधिक स्वच्छन्दताके साथ श्वास ले सकती है, व्यायाम आदि करनेकी उसे रुची भी हो आती है और अपने घरके समस्त कार्य करनेमें उसका जी लगने लगता है। प्रसव होनेके कुछ दिन पहिलेसे ही और कभी कभी कुछ घण्टेही पहिलेसे बालक नीचे लटक पड़ता है। उस समय गर्भ पेटके नीचले हिस्सेमें आ जाता है। यही कारण है, कि उसे अधिक राहत मिलती है, वह हलकी

~ नारी-विज्ञान ~

हो जाती है, उसे व्यायाम करनेकी रुचि आ जाती है और वह अधिक स्वतंत्रतासे श्वास ले सकती है। इस प्रकार लटक पड़नेवाले गर्भमें एक असुविधा होती है। वह लटक कर मूत्राशय पर आ जाता है। इससे मूत्राशय पर दबाव पड़ता है, मूत्राशयको उत्तेजना मिलती है और बारम्बार पेशाब करनेकी हाजत मालूम होती है। इसलिये गर्भका लटक आना—वृन्द उतरना—प्रसव सूचक चिह्नोंमें सबसे प्रथम चिन्ह होता है, यह आगामी घटनाओंकी सूचना देने वाला एक दूत होता है।

गर्भवती स्त्रीको पहिले हलकी, किन्तु अधिक देर रुकने वाली पीड़ाये होती हैं। फिर रजोदर्शन प्रारम्भ होता है। यह रज और कुछ नहीं, केवल वह पदार्थ है, जिसने गर्भाधानके समय गर्भाशयका द्वार रुद्ध दिया था। इस रजके साथ साथ कभी कभी रक्त भी मिश्रित होता है। जब रजोदर्शन होने लगे, तब स्त्रीको समझना चाहिए, कि प्रसवका प्रारम्भ हो चला। प्रसव सूचक चिह्नों में एक यह भी है, कि बारम्बार मूत्राशयको खाली करनेकी आवश्यकता प्रतीत होती है। इस समय बारम्बार उठने वाली पीड़ाये प्रारम्भ होती हैं। पीड़ाये कभी कभी दो दो घण्टोंमें होती हैं। कभी कभी वे घंटे घंटे और आध

- नारी-विज्ञान -

आध घंटेमें ही होने लगतो हैं। इस प्रकारको बारम्बार होनेवाली पीड़ाओंमें बाधा न डालनी चाहिए। ऐसी अवस्थामें डाक्टरोंके पास जाने, उनसे औषधि कराने आदि की आवश्यकता नहीं होती, तथापि घरमें धायका रहना आवश्यक है, जो आगामी कार्यके लिए आवश्यक तैयारी कर रखे। यद्यपि इस पूर्वावस्थामें डाक्टरोंकी आवश्यकता नहीं होती, तथापि डाक्टरको सूचना अवश्य दे रखना चाहिए, जिससे उस समय जब उसकी वांछित आवश्यकता हो, प्रसवके बाद सरलता पूर्वक आ सके। बारम्बार उठने वाली पीड़ायें, ज्यों ज्यों समय बीतता जाता है, त्यों त्यों अधिक नियमानुकूल और अधिक कठोर होती जाती हैं। कभी कभी तो पीड़ायें इतनी कठिन हो जाती हैं, कि देह कांपने लगती है और दांत कटकटाने लगते हैं। प्रसव पीड़ाके समय शरीरका कांपना अमांगलिक चिन्ह नहीं होता। यह चिन्ह तो सूचित करता है, कि प्रसवका समय निकट आता जाता है और स्त्री उसी ओर बढ़ती जाती है। ऐसी अवस्थामें शरीर कांपनेके लिए स्त्रीको जब तक अनुभवी डाक्टरकी सलाह न हो, तब तक कोई औषधि न करना चाहिए। ऐसी अवस्थामें गरम चायका एक प्याला भी लेना काफी लाभदायक होता है। जब स्त्रीका

- नारी-विज्ञान -

शरीर पीड़ाके कारण कांपने लगा हो, तब उसके शरीर पर एकाध ऊनी कम्बल और डाल देना चाहिए और इस प्रकार दवा दवाकर ओढ़ाना चाहिए, जिससे स्त्रीके शरीरमें वायु प्रवेश न कर सके। जब वह इस प्रक्रियासे गरम हो उठे और उसके शरीरसे पसीना छूटने लगे, तब धीरे धीरे उसके ऊपरसे ओढ़नेके वस्त्र अलग कर लेना चाहिए। उसे अधिक गरम न रहना चाहिए, क्योंकि इससे वह दुर्बल हो जायगी और उसकी प्रसव पीड़ा और भी भयंकर होगी।

प्रसवके समयकी प्रारम्भिक अवस्थासे ही बीमारी आ जाती है और बाद तक बनो रहती है। बीमारी यहां तक बढ़ जाती है, कि स्त्रीको वमन होने लगते हैं और वह अपने आमाशयमें कुछ रख ही नहीं पाती। ऐसी अवस्थामें कुछ किया ही नहीं जा सकता, क्योंकि आयुर्वेद विशारदोंका मत है कि जिस समय आमाशय उत्तेजित हो उठा हो, उस समय किसी प्रकारका आक्षेप करना हानिकारक होता है। बीमारी प्रसवके बाद कुछ दिनोंमें अपने आपही बन्द हो जाती है। ऐसी अवस्थामें कुछ लोग शराब देते हैं, किन्तु जब तक डाक्टर सलाह न दे, तब तक शराब देना बहुत हानिकारक होता है। प्रसवकी पीड़ाओंके समय अधिकांशमें स्त्रीकी सखियां और कभी कभी चंचल प्रकृतिवाली धार्यें भी, स्त्री-

- नारी-विज्ञान -

को शिक्षा देती हैं, कि जोर लगाकर प्रसव करें। स्त्री को यह शिक्षा कभी न माननी चाहिए। इससे प्रसव पीड़ा कम होनेकी अपेक्षा अधिक बढ़ेगी। जिस समय पीड़ाये हो रही हों, उस समय स्त्रीको लेटे न रह कर या तो इधर उधर टहलना चाहिए या बैठा रहना चाहिए। उसे यह आवश्यक नहीं होता, कि वह अपने कमरेमें ही कैद रहे। यदि प्रसवके प्रारम्भमें ही पानी गिरना शुरू हो जाय, फिर चाहे पीड़ा न भी होती हो, तो डाक्टर शीघ्रही बुलाना चाहिए, क्योंकि ऐसी अवस्थामें यह आवश्यक होता है, कि डाक्टर यह देखले, कि गर्भस्थित बालक जीवित है। पीड़ा किस समय तक और किस प्रकारकी होगी, यह निश्चित नहीं होता। वह सदा बदला करती है। पीड़ा धीरे धीरे बढ़ती जाती है। वह अधिक नियमित रूपसे और अधिक शीघ्रताके साथ होने लगती है। स्त्रीका शरीर गरम हो जाता है और पसीना निकलने लगता है। यह पीड़ा वास्तविक प्रसव पीड़ा होती है। जिस समयसे पीड़ा बढ़ने लगे, उस समयसे डाक्टर बुला लाना चाहिए। यदि डाक्टर पहिले हीसे, जब पीड़ाये रह रह कर उठती हैं और जब उनके उठनेका समय अनिश्चित सा रहता है, बुलाया जाय तो कोई लाभ नहीं पहुंचा सकता। क्योंकि यदि डाक्टर

- नारी-विज्ञान -

उस समय प्रसव कराने पर जोर देगा, तो एक ऐसी सख्त गलती करेगा, कि जिसका सुधारना कठिन हो जायगा।

प्रसवके समय जंघाओं और पैरोंका ऐंठना अधिकशिमें होता है, यद्यपि सदा नहीं होता। यदि स्त्री अधिक समय तक एक ही तरह पड़ी रहती है, तो ऐंठन और भी अधिक होती है। इसीलिए हम स्त्रीके लिये चलते फिरते रहनेकी आवश्यकता बताते हैं। प्रसवके ठीक अवसर पर ऐंठन बहुत दुःखद हो जातो है। उस समय ऐंठन और पीड़ा दोनों साथ ही साथ होते हैं। बेचारी स्त्रीको दो दो विपत्तियोंका सामना करना पड़ता है। किन्तु इस प्रकारकी ऐंठनमें किसी प्रकारका भय नहीं होता। यह तो इस बातका चिन्ह है, कि बालक अग्रसर हो रहा है। इसीसे नसों पर जोर पड़ता है और ऐंठन पैदा होती है। ऐसी अवस्थामें धायको चाहिये, कि अपने हाथ सेंक सेंककर उन अंगों पर रगड़े जिनमें ऐंठन होती हो, और यदि प्रसवका समय बिलकुल निकट ही न आ गया हो, तो स्त्रीका आसन भी बदलवा देना चाहिये। स्त्रीको कुरसीपर बैठकर विश्राम करना चाहिए अथवा, यदि इच्छा हो तो, कमरेमें टहल कर दिल बहलाना करना चाहिए। टहलते समय यदि दो सेविकाये उर्षस्थित हों, तो उन्हें हाथका सहारा दे देना चाहिए।

- नारी-विज्ञान -

यदि इस प्रकार चलते फिरते पीड़ा और ऐंठन होने लगे, तो फौरन ही सहारेके लिए कोई मज़बूत चीज़ पकड़ लेनी चाहिए।

प्रसव प्राकृतिक आयोजन है और इसलिए उसमें अकारण हस्तक्षेप न करना चाहिए और यदि ऐसा किया गया, तो स्त्रीको अपनी खैर न समझनी चाहिए। हमारा यह दृढ़ विश्वास है, कि जिस स्त्रीको कोई सहायता न दी जाय, वह प्रसवके बाद अधिक शोघ्रतासे स्वस्थ हो जायगी और जिस स्त्रीको अनेक प्रकारकी सहायतायेँ उपलब्ध होंगी उसे स्वस्थ होनेमें बिलम्ब होगा। प्राकृतिक प्रसवमें किसी प्रकारकी सहायताकी आवश्यकता नहीं पड़ती। डाक्टर तो उस समय केवल यह देखनेके लिए रख लिया जाता है, कि वह इस बातका ध्यान रखे, कि जो कुछ हो रहा है, वह प्राकृतिक नियमोंके अनुसार ही हो रहा है या नहीं। वे स्त्रियाँ जिनपर प्रसवके समय किसी प्रकारका आक्षेप नहीं किया जाता, अन्य स्त्रियोंकी अपेक्षा, अधिक स्वस्थ रहती हैं। इस बातको प्रत्येक स्त्रीको ध्यानमें रखना चाहिए और इसीके अनुसार काम करनेके लिए तैयार रहना चाहिए। किन्तु यह उपदेश उसी समयके लिए है, जब प्रसव प्राकृतिक रूपसे निरापद

- नारी-विज्ञान -

हो रहा हो। ऐसी अवस्थामें उचितानुचित हस्तक्षेप करनेवाला स्वभाव कभी न रखना चाहिये। डाक्टरोंका इस अवसरपर यही कर्तव्य होता है, कि वे देखते रहें कि कोई बुराई तो पैदा नहीं होती और यदि कोई बुराई होती मालूम पड़े तो उसे सुधारे। किन्तु यदि प्रसवकी प्रक्रिया नियमानुसार हो रही हो, तो डाक्टरको बीचमें दखल देनेकी कोई आवश्यकता नहीं होती। डाक्टरकी सूतिका-गृहमें उतनी आवश्यकता नहीं होती। उसे पासके कमरेमें रहना चाहिये। यहाँपर यह बातें केवल इसलिये लिख दी गयी हैं, कि स्त्री अच्छी तरह जान ले, कि तत्काल प्रसूतिसे मुक्त होनेवाली स्त्रीके साथके कर्तव्य क्या है ?

स्त्रियाँ प्रायः यह समझती हैं, कि बारंबार निरीक्षण करते रहनेसे डाक्टर दोषों और गुणोंको अधिक अच्छी तरह जान सकता है और प्राकृतिक प्रसवकी प्रक्रियामें सहायक हो सकता है। यह धारणा यद्यपि बहुत प्रचलित है, तथापि है बड़ी भयंकर और हानिकर। बार बारका निरीक्षण अप्राकृतिक और बड़ा हानिकारक होता है। उससे अङ्गोंको विशेष प्रकारको उत्तेजना मिलती है और प्रसव रुकता है। निरीक्षण थोड़ा थोड़ा अवकाश देकर करना अधिक अच्छा होता है और केवल ऐसे ही निरीक्षणकी आवश्यकता

- नारी-विज्ञान -

भी होती है। इससे डाक्टर समझ सकता है, कि अङ्गोंकी दशा क्या है और प्रसवकी प्रगति कैसी है? किन्तु बार-बारका निरीक्षण करना नितान्त आपत्ति जनक और अत्यन्त हानिकारक है। इस प्रकार डाक्टरके लिए न यह योग्य है और न इसकी आवश्यकता ही है, कि वह सूतिका-गृहमें रहे। प्रकृतिक प्रसवके समय तो यह एक आश्चर्यकी बात है, कि डाक्टरोंकी आवश्यकता तक नहीं होती। एक बार डाक्टरके अवस्थाका निरीक्षण कर लेने—यह निरीक्षण करना अत्यन्त आवश्यक भी होता है—और यह देख लेने कि सब क्रियायें नियमानुकूल हो रही हैं, के बाद फिर यह अच्छा होता है—अधिक अच्छा होता है, कि वह मजेसे, दिनमें अपने बैठकेकी हवा खाया करे और रातमें शयनागारमें आराम किया करे और इस प्रकार प्रकृतिको अपना आयोजन, बिना किसी प्रकारके हस्तक्षेप और बिना शीघ्रता किये, पूर्ण करनेके लिये पूरा समय और सुन्दर अवसर दे। उसकी प्रगतिमें किसी प्रकारकी बाधा न डालनी चाहिए। प्रकृति उतावलीसे घृणा करती और हस्तक्षेपका विरोध करती है।

ऊपर दी गयी शिक्षा कई कारणोंसे बहुत उपयोगी है। पहिले तो इसका पालन करनेसे प्रकृतिके कामोंमें अकारण

- नारी-विज्ञान -

हस्तक्षेप नहीं होता। इससे लाभ यह होता है, कि समय समयपर अपना मूत्राशय और अपनी आँति साफ करनेका अवकाश मिलता है, जिससे आसपासके अङ्गोंको अधिक स्थान मिलता है। स्थान मिलनेसे प्रसवकी उन्नतिमें बहुत बड़ी सहायता मिलती है। तीसरा लाभ यह होता है, कि यदि डाक्टर घरमें न हो, तो निरीक्षण करनेके लिए बार बार डाक्टरोंको बुलाने जानेकी आवश्यकता नहीं होती, जैसी कि प्रायः इस विचारसे हुआ करती है, कि बार बार देखनेसे डाक्टर कोई अधिक लाभ पहुँचा सकेगा। हम ऊपर कह आये हैं, कि यह विचार बड़ा भयंकर है। बारम्बारका निरीक्षण करना वास्तवमें बड़ी हानि पहुँचानेवाला होता है और प्रसवकी प्रगतिको रोकता है। वास्तवमें सूतिकागृहमें डाक्टरकी कोई भी आवश्यकता नहीं होती। हाँ, यह आवश्यक होता है, कि इस बातका ध्यान रखा जाय, कि डाक्टरकी जिस समय आवश्यकता हो, उस समय वह सरलताके साथ बुलाया जा सके। हम दृढ़तापूर्वक कहते हैं, कि साधारण प्रसवमें जब प्रसव प्राकृतिक नियमानुकूल होता है, उस समय डाक्टरकी आवश्यकता केवल बालक उत्पन्न हो जानेके बाद ही पड़ती है। हाँ, डाक्टरोंको हर समय तैयार रहना चाहिए और इसलिए प्रसवकालके कुछ

- नारी-विज्ञान -

काल पूर्वही से घरमें उपस्थित रहना चाहिए। ऊपर लिखी हुई शिक्षापर स्त्रियोंको विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिए। इसका एक एक शब्द रटलेनेके योग्य है। यदि स्त्रियाँ यह जान ले, कि धैर्य कितना अपूल्य पदार्थ है और साधारण प्रसवमें हस्तक्षेप करना कितना घातक होता है, तो कितना अच्छा हो।

यह ध्यान रखना चाहिए, कि प्रत्येक स्वस्थ स्त्रीके प्रत्येक साधारण प्रसवमें प्रकृति बिना किसी मनुष्यकी सहायताके ही बालकको जन्म देती है। यह काम मूर्खोंका होता है, कि प्रकृतिके कामोंमें बिना कारण सहायता देनेके लिए दौड़ते हैं। प्रकृतिकी सहायता ! भला इस मूर्खताकी भी कोई सीमा है। मानो ईश्वर अपनी बुद्धिमें, अपने इतने बड़े काममें और ऐसी उन्नतिके कार्यमें मनुष्यकी सहायताकी प्रार्थना करता है ! अकेले कर ही नहीं सकता ! यदि यह बात ठीक है, तो यह भी बड़ी आसानीसे कहा जा सकता है, कि स्वस्थ आमाशयकी पाचन क्रियामें भी हरवक्त डाक्टरोंकी सहायताकी आवश्यकता होती है। किन्तु अब वह समय नहीं रहा जब ऐसी मूर्खतापूर्ण बातों पर विश्वास किया जाय। अब तो वह समय आगया है जब मूर्खताका स्थान साधारण बुद्धिको मिल गया है।

- नारी-विज्ञान -

अतः प्राकृतिक प्रसवमें उतावली करना अथवा किसी प्रकार हस्तक्षेप करना अत्यन्त वर्जित है। यदि ऐसा कोई कार्य प्राकृतिक प्रगतिमें बाधा डालनेके लिए किया गया, तो उसका परिणाम बड़ा भयंकर हो सकता है।

सूतिकागृहमें रहनेवाली स्त्रीको यह सदा ध्यान रखना चाहिए, कि वह जितना अधिक धैर्य रखेगी, उतना ही अधिक उसकी पीड़ा कम होगी और उसके आस पासकी परिस्थितियाँ उतनी ही अधिक अनुकूल होंगी। उसे यह भी ध्यान रखना चाहिए, कि प्रसव एक प्राकृतिक प्रगति है और उसके साथ साथ जो पीड़ा होती है, वह उसकी सेवामें रहती हैं। उनसे अंग बढ़ते हैं, मुलायम होते हैं, ढीले पड़ते हैं और प्रसव कालमें बालकको जन्म देनेके लिए तैयार होते हैं। एक बात उसे विशेषरूपसे ध्यानमें रखना चाहिए। इस प्रकारकी पीड़ाओंमें न तो वह स्वयं हस्तक्षेप करे, न किसी धायको और न डाक्टरोंको ही करने दे। ये पीड़ाये अच्छाईके लिये होती हैं, उनका सहन धीरता और शांतिके साथ करना चाहिये। यदि इन नियमोंको पालन मलीभांति हुआ तो बदलेमें उसे सुन्दर जीवित बालक उत्पन्न होगा।

यह बड़े दुःखकी बात है, कि अधिकांशमें 'धायें'

- नारी-विज्ञान -

अपनी स्वामिनियोंको पीड़ाओंके समय उतावली करनेका उपदेश देती हैं। वे सोचती हैं, कि इससे कुछ लाभ होगा। यह धार्योंकी मूर्खता है। इससे वे स्त्रीका स्वास्थ्य खराब करती हैं और प्राकृतिक प्रगतिमें व्यर्थ हस्तक्षेप करती हैं। इन मूर्खताओंसे बचना चाहिए और प्रकृतिको अपने अधिकारोंके अनुसार कार्य करने देना चाहिए। वह अपने उपचारोंसे अपने आप सब व्यवस्था ठीक कर लेगी।

सम्भव है हमारी इन बातोंसे यह कहा जाय, कि हम हस्तक्षेप न करनेकी बातको बार बार दोहराकर जी ऊबा रहे हैं, किन्तु हम इसके लिए विवश हैं। विषय इतने महत्वका है, कि इसपर अधिक जोर देनेकी आवश्यकता ही है। सूतिकागृहमें रहनेवाली स्त्रीके लिए इससे अधिक महत्वका और विषयही नहीं है। यदि कोई अच्छी धाय हुई तो वह किसी स्त्रीको, फिर चाहे वह स्त्री बड़ी ही उत्सुक आतुर क्यों न हो रही हो, अनुचित हस्तक्षेप कभी न करने देगी।

हम अनुचित हस्तक्षेपकी बात कहते हैं। अनुचित इस लिए कि कभी कभी उचित हस्तक्षेप होता है। कभी कभी ऐसी परिस्थिति आ उपस्थित होती है,

- नारी-विज्ञान -

जब डाक्टरोंको प्रसव करानेके लिए सहायता देनेकी आवश्यकता पड़ती है। ऐसी अवस्थायें यद्यपि थोड़ी होती हैं, तथापि जब वे उपस्थित हो जायं, तब डाक्टरोंको बुलाकर स्त्रीका सारा भार उनके सुपुर्द कर देना चाहिए और जो कुछ वे उचित समझें, उसीके अनुसार काम करते रहना चाहिये। सम्भव है, डाक्टर इस बातकी आवश्यकता अनुभव करे, कि प्रसव वेदना, चिन्ता और भयावह स्थितिको दूर करनेके लिये कोई उपाय करना चाहिये। किन्तु, सौभाग्यसे, इस प्रकारके उदाहरण बहुत कम मिलते हैं। सदा या अधिकांशमें इनकी आवश्यकता नहीं पड़ती। किन्तु कभी कभी यह नितांत आवश्यक हो जाता है, कि डाक्टर निश्चयात्मक रूपसे तुरन्त उपचार करे। ऐसी अवस्थाओंमें देर करना भयावह होता है।

ऐसे अवसर आते हैं—प्रायः यही अवसर अधिक होते हैं, जब डाक्टरोंकी आवश्यकता नहींके बराबर होती है। कुछ ऐसे अवसर भी आते हैं, जब डाक्टरोंकी आवश्यकता बहुत अधिक होती है, किन्तु ऐसे अवसर बहुत कम और कभी कभी ही आते हैं, डाक्टरोंको इन समय पेड़की तरह शान्त रहना चाहिए, किन्तु यदि आवश्यकता पड़ जाय तो शेरकी तरह निर्भीक भी रहना चाहिए।

- नारी-विज्ञान -

प्रसवके समय पतिको कभी उपस्थित न रहना चाहिये । किन्तु ज्योंही प्रसव हो जाय और भीगे हुए वस्त्र अलग हटा दिये जाय, त्योंही उसे अपनी स्त्रीके पास जाना चाहिये, उसे सान्त्वना देना चाहिये और कानमें प्रेम सूचक शब्द कहना चाहिये । प्रथमवारके प्रसवमें पिछले प्रसवोंकी अपेक्षा प्रायः दुगुना समय लगता है और फिर जितनी ही अधिक सन्तान, स्त्रीके होती हैं, उतनी ही जल्दी प्रसव होते हैं, किन्तु सदा ही यह बात नहीं होती । यह भी सम्भव है, कि पिछले प्रसवोंकी पीड़ा अधिक कठिन हो और पहिले प्रसवकी पीड़ा उतनी कठिन न हो । यह बात भी ध्यानमें रखनी चाहिए, कि कठिन पीड़ायें ही प्रायः प्राकृतिक पीड़ायें होती हैं, और उन्हें सफलता पूर्वक समाप्त करनेके लिये—बालकके जन्म होनेके लिये धैर्यका धारण करना आवश्यक होता है । पीड़ाओं और जन्मके बीचमें कुछ समय लगता है । प्रायः यह होता है, कि प्रथम प्रसवमें लगभग छः घण्टे लगते हैं और बादके प्रसवोंमें तीन घण्टे ही लगते हैं । समयके इस परिमाणमें वह समय सम्मिलित नहीं माना गया, जबसे प्रसव पीड़ा आरम्भ होती है । किन्तु इसमें वही समय सम्मिलित है, जबसे वास्तविक प्रसव पीड़ा आरम्भ होती है । यदि पीड़ाओंके

- नारी-विज्ञान -

प्रारम्भके समयसे ही इस समयकी गणना की जाय, तो ऊपर दिये हुए समयसे प्रायः दूना समय मानना चाहिये अर्थात्, उस अवस्थामें हमें पहिले प्रसवका समय छः घण्टेके स्थान पर १२ घण्टे मानना चाहिये और पिछले प्रसवोंका ३ घण्टेके स्थान पर छः घण्टेका ।

यदि किसी स्त्रीका विवाह प्रौढावस्थामें या इससे भी अधिक आयुमें—लगभग ३० वर्ष या इससे भी अधिक आयुमें—हो तो उसका प्रथम प्रसव बहुत समय तक रहता है, अधिक कष्टप्रद होता है, अधिक दुःसह्य होता है, और उस समय स्वयं स्त्रीको, उसके डाक्टरको और उसके मित्रोंको अधिक धैर्य धारण करनेकी आवश्यकता होती है । यदि ऐसा किया गया, तो नवजात पुत्र और स्त्री दोनों दृष्ट पुष्ट होते हैं, शर्त केवल यह है, कि उनके प्रसवमें किसी प्रकारकी उतावली या हस्तक्षेप न किया गया हो । जब स्त्रीका विवाह अधिक अवस्थामें होता है तब उसके प्रथम प्रसवकी पीड़ा ही कठिन होती है बादके प्रसवोंकी पीड़ाएँ उतनी ही सरल और हलकी होती हैं, जितनी कम उम्रमें विवाह होनेवाली स्त्रीकी पीड़ाएँ होती हैं ।

धीमे धीमे होनेवाली पीड़ाएँ अनिवार्यतः भयावह नहीं होतीं, प्रत्युत स्त्री अधिक शीघ्रताके साथ और

नारी-विज्ञान -

गर्भा-
 कि-
 बाल-
 प्रस-
 आव-
 अव-
 इसमें-
 प्रत्यु-
 यह-
 रहे-
 स्त्री-
 रखना-
 मकान-
 तक-
 तो-
 कदापि-
 रहे।-
 कमरों-

स्वस्थ हो जाती है। शर्त यह होनी चाहिए,
 में किसी प्रकारका हस्तक्षेप न किया गया
 यह ध्यान रखना चाहिए, कि प्रकृति उतावली
 से घृणा करती है। यह एक पुरानी कहावत
 तेकाग्रहमें पड़ी रहनेवाली स्त्रीको प्रसवके
 सवके पश्चात् पीड़ाये होती हैं। यह कहा-
 न है। और यह अधिक अच्छा है, कि स्त्री
 और पश्चात् की इन पीड़ाओंको शान्तिके साथ

और भी ध्यान देनेकी है। प्रथम प्रसवके
 पीड़ा नहीं होती है—यह उन स्त्रियोंके
 प्रसवको वेदनाओंका दुःख उठाना पड़ता है,
 न की बात है। प्रसवके बाद जो पीड़ाये
 ज्यों ज्यों बढते जाते हैं, त्यों त्यों अधिक
 जाती हैं। यह उस बातका अफवादसा मालूम
 ऊपर कह आये हैं अर्थात् यह कि ज्यों ज्यों
 जाते हैं त्यों त्यों प्रसव पीड़ा कम होती
 । यह है कि प्रसवके पहिलेकी पीड़ाये तो
 केन्तु प्रसवके बादकी पीड़ाये कठिन होती

- नारी-विज्ञान -

प्रसवके बाद जो पीड़ायें होती हैं, वे प्रकृति द्वारा इस-
लिए नियुक्तकी जाती हैं, कि जो भाग बढ़ गये हैं वे छोटे
हो जायं, गर्भाशय लगभग उसी प्रकारका हो जाय, जैसा कि
वह गर्भाधानके पहिले था, और रक्तके आँठे जो अन्दर रह
गये हों वे बाहर निकल आवें। इसलिए ऐसी पीड़ाओंमें
व्यर्थ हस्तक्षेप करना हानिकारक होता है। यदि पीड़ायें
अधिक कठिन हों, तो डाक्टरोंका यह कर्तव्य होता है, कि
वह उनको कम करनेकी कोशिश करे किन्तु किसी भी दशामें
पीड़ायें रोकनेका प्रयत्न कदापि न करना चाहिये। प्रकृति
—कल्याण कारिणी प्रकृति—कभी कभी गुप्त रीतिसे आगामी
घटनाओंके लिए तैयारी किया करती है, जिसे आसपासके
रहनेवाले जानते तक नहीं। प्रसवकी अत्यन्त पूर्व स्थितिमें
पीड़ाओंका होना अनिवार्य नहीं होता। यद्यपि पीड़ायें
और वेदनाएँ पुत्र जन्मके साथ साथ होने वाली वस्तुवे
हैं तथापि ऐसे भी उदाहरण प्रस्तुत हैं, जहाँ प्रसव बिना
किसी प्रकारकी पीड़ाके ही हुआ है।

प्राकृतिक प्रसव तीन अवस्थाओंमें विभक्त किया जा
सकता है। पहिली प्रारम्भिक अवस्था जिसमें गर्भाशय नीचे-
लटक आता है और रजोदर्शन होने लगता है। दूसरी वृद्धि
गत अवस्था, जिसमें रह रह कर पीड़ायें उठती हैं और

- नारी-विज्ञान -

गर्भाशयका मुख धीरे धीरे खुलता या बड़ता है, यहां तक कि वह इतना काफी बड़ा हो जाता है, कि उससे गर्भस्थित बालकका शिर निकल सके। तीसरी पूर्णावस्था जिसमें प्रसव वेदना बढ़ जाती है और बच्चा बाहर निकलता है।

प्रारम्भिक अवस्थामें न यह उचित होता है और न आवश्यक कि स्त्री अपने कमरेमें ही घुसी बैठी रहे। यह अवस्था संव अवस्थाओंसे अधिक समय तक रहती है। इसमें कमरेमें पड़ा रहना केवल अनावश्यक ही नहीं होता, प्रत्युत हानिकारक भी होता है। खोके लिये ऐसी अवस्थामें यह अधिक अच्छा होता है, कि मकानमें इधर उधर टहलती रहे और अपने घरके आवश्यक काम काज करती रहे।

दूसरी वृद्धिगत अवस्थामें यह आवश्यक हो जाता है, कि स्त्री अपने कमरेमें ही रहे। किन्तु इस अवस्थामें भी यह ध्यान रखना चाहिये, कि स्त्रीको लेटा ही न रखा जाय। यदि मकानका बैठक स्त्रीके कमरेसे निकट हो, तो उसे उस कमरे तक टहल भी आना चाहिये और यदि पीड़ायें उठ रही हों, तो चारपायी पर लेट रहना चाहिये। इस अवस्थामें वह कदापि उचित नहीं होता, कि स्त्री अपने बिछौने पर ही पड़ी रहे। उसके लिये इधर उधर घूमते रहना, आस पासके कमरों तक टहल आना आदि अधिक लाभप्रद होते हैं।

- नारी-विज्ञान -

पहिली और दूसरी अवस्थामें यह आवश्यक नहीं होता कि अपनी पीड़ायें कम करनेका प्रयत्न किया जाय। इस प्रकारका प्रयत्न हर हालतमें वर्जित है। यद्यपि कभी कभी अयोग्य धायेँ इस प्रकारकी शिक्षा दे दिया करती हैं, तथापि स्त्रीको इससे बच्चे ही रहना चाहिए और यह ध्यान रखना चाहिये, कि इससे वह दुर्बल और शक्तिहीन हो जाती है और उसकी पीड़ायें अधिक दुःखद और कठिन हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त जिस समय गर्भाशयका दुःख बढ़ रहा हो, उसी समय प्रसव करानेका प्रयत्न करना कोई लाभ नहीं पहुंचा सकता। वास्तवमें उस समय उसकी कोई उपयोगिता ही नहीं होती। गर्भाशय इस योग्य होता ही नहीं, कि गर्भस्थित बालकको बाहर निकाल सके। वह तो उसके बढ़नेकी अवस्था होती है। उस समय वह केवल बढ़ता होता है, बढ़ा हुआ नहीं होता। ऐसी अवस्थामें यदि प्रसव करनेके लिए किसी प्रकारका दबाव आदि डाला गया या किसी अन्य प्रकारका हस्तक्षेप किया गया, तो पहिले तो वह प्रसव हो ही न सकेगा और यदि दुर्भाग्यसे हो भी गया, तो उसका परिणाम बड़ा ही भयंकर होगा। गर्भाशयके फट जानेका भय तो ऐसी दशामें नितान्त, साधारण भय है, इसके अतिरिक्त भी अन्य

- नारी-विज्ञान -

कई प्रकारके भय इससे हो सकते हैं। इसलिये किसी भी स्त्रीको इस प्रकारकी मूर्खतामें न पड़ जाना चाहिए। यदि कोई मूर्खा धाय इस प्रकारकी शिक्षा भी दे, तो भी उसको टाल जाना चाहिए। इस सम्बन्धमें अनुभवी डाक्टरोंको छोड़ कर और किसीकी बात माननी ही न चाहिए। जब तक पूर्णावस्था न प्राप्त हो, तब तक प्रसव करनेका प्रयत्न करना मूर्खता है। पूर्णावस्था जब प्राप्त होगी तब किसी प्रकारका प्रयत्न करना ही न पड़ेगा। समस्या अपने आप ही हल हो जायगी। गर्भस्थित बालक बिना किसी सहायताके जन्म लेगा।

तीसरी अथवा पूर्णावस्थामें, यह आवश्यक होता है, कि स्त्री अपने बिछौनेमें लेटी रहे और प्रसवको बाहर निकालनेका विचार करती रहे। 'विचार' शब्द हम जान बूझ कर लिख रहे हैं, क्योंकि उस समय भी हम यह सलाह नहीं दे सकते, कि प्रसव करनेके लिए कोई विशेष प्रयत्न किया जाय। केवल विचार करने ही से, हमारी धारणा है, उतना प्रयत्न हो जाता है, जितना कि प्रसव करानेके लिए इस अवस्थामें आवश्यक होता है। यदि प्रसवकालके अत्यन्त निकट आने पर पोड़ाएँ बहुत ही कठिन हो जायँ और उस समय स्त्री चिल्लानेके लिए विवश हो रही हो, तो उसे चिल्लाने

- नारी-विज्ञान -

देना चाहिए। इससे उसे कुछ शांति मिलेगी। मूर्ख और अयोग्य धार्यें चिल्लानेको भी हानिकारक बताती हैं, किन्तु बात वास्तवमें ऐसी नहीं है। इससे किसी प्रकारकी हानि कदापि नहीं हो सकती। धार्योंकी इन मूर्खतापूर्ण बातोंमें कदापि न आना चाहिये। ऐसी मूर्ख धार्योंको तो पास न फटकने देना चाहिये।

जैसा कि हम ऊपर कह आये हैं, इस अंतिम पूर्णवस्था-में भी स्त्रीको बल पूर्वक प्रसव करनेका प्रयत्न न करना चाहिये। जब तक प्रसव स्वयं बाहर न हो रहा हो, तब तक किसी प्रकारका प्रयत्न करना हानि ही देगा। जब प्रसव बाहर निकलनेके लिये आतुर होता हुआ दिखायी पड़े, तब थोड़ा सा प्रयत्न कर देनेसे प्रसव हो जायगा। प्रसव-को गिरानेके लिये प्रयत्न करनेकी यह रीति है, कि श्वास रोक कर इस प्रकार जोर लगावे, जैसा कि उदरस्थित मल निकालनेमें लगाया जाता है। इस रीतिसे प्रसव गिरानेवाली स्त्रीको अधिक थकावट नहीं होती। उसके एकही अवस्था-में अधिक समय तक न रहनेके कारण ऐंठन भी नहीं होती। प्रसवके कमरों और दृश्योंके परिवर्तनसे एक प्रकारसे प्रभावित होकर गिरनेमें भी शीघ्रता होती है। इस प्रकार सूतिका यह एक बड़ी भारी और स्थायी विपत्तिसे मुक्त हो जाता है।

- नारी-विज्ञान -

• प्रसवके समय यदि कोई धाय अपने हाथको हथेली स्त्रीकी रीढ़के निचले भागके नीचे रखे और पीड़ाओंके समय जोरसे उस भागको दबा दे, तो बहुत आराम मिलता है। जब बालकका शिर निकलने लगता है, तब स्त्रीको ऐसा मालूम होने लगता है, कि उसकी पीठ ही गिरी जा रही है। रीढ़के नीचेकी हड्डीको पीछेकी ओर धक्का लगता है। उस समय यदि धाय हाथसे उस हड्डीको दबाये रहे, तो कितना सुख मिल सकता है, यह सहज ही में अनुमान किया जा सकता है।

प्रसवके लिये, यदि हो सके तो, बड़ा कमरा चुनना चाहिए। कमरेमें हवा और प्रकाशके आवागमनका पूरा पूरा प्रबन्ध रखना चाहिये। कमरेमें यदि धुआँ आदिके निकलनेके लिये कोई स्थान अलग बने हों, तो वे भी खुले रखना चाहिये। उनमें भी प्रकाश और वायुके आनेके लिये मार्ग रखना चाहिये। प्रसूता स्त्रीके बिछौनोंमें खिंचाव आदि न होना चाहिये। वहांसे समस्त अनावश्यक वस्तुएँ अलग कर देनी चाहिए। बिछौना कुछ कठोर होना चाहिए। क्योंकि कठोर होनेसे स्त्रीके अंगका कोई भी भाग बिछौनेमें धँस नहीं सकता। इसके विपरीत यदि बिछौने मुलायम हुए, तो स्त्री एक प्रकारसे बिछौनोंमें गड़ी हुई सी होती है।

- नारी-विज्ञान -

इस अवस्थामें डाक्टरों और धायोंके लिये उसका निरीक्षण करना कठिन हो जाता है।

हमारे यहां प्रायः स्त्रियां बैठे बैठे हो प्रसव करती हैं। यह प्रथा यद्यपि खराब नहीं कही जा सकती, तथापि एक ऊंची चारपायी पर, ऐसी चारपायी पर जिसमें सिरहने और पैतानोंकी ओर लकड़ीके तख्तेसे लगे हों, बैठ कर प्रसव करना अधिक अच्छा होता है। इससे डाक्टरोंको निरीक्षण करनेका अच्छा अवसर मिलता है। पैतानेकी ओर लगे हुए तख्तोंमें कपड़ा बाँध कर प्रसव वेदनाके समय उसी कपड़ेको पकड़ कर और उन तख्तोंमें पैर लगाकर ऊपर उठनेकी भी कोशिश करनी चाहिए। इससे स्त्रीको भी आराम मिलेगा और डाक्टरोंके निरीक्षणमें भी सुविधा रहेगी। इसके अतिरिक्त, बाईं का घट लेट कर भी प्रसव किया जा सकता है। इस तरहके प्रसवमें दोनों पैरोंके बीच एक तकिया रख दी जाती है, जिससे प्रसव मार्ग प्रशस्त बना रहता है। प्रसूताको भी इससे बड़ा आराम मिलता है। पाश्चात्य देशोंमें इस प्रथाका बहुत प्रचार है।

प्रसवकी तैयारियाँ—प्रसवकालमें प्रसूता और संतानके लिये जिन वस्तुओंकी आवश्यकता हो, उन्हें अच्छे

- नारी-विज्ञान -

- ढंगसे तत्काल काममें लानेके लिये तैयार रखना चाहिये । वे ऐसे स्थानमें रखी हुई होनी चाहिये, कि जिस समय जिस वस्तुकी आवश्यकता प्रतीत हो उसी समय, बिना किसी प्रकारका शोर गुल मचाये हुए सरलतापूर्वक मिल सके । प्रसवकालके लिये दूसरी तैयारी यह है, कि आंतोंको दशापर विचार किया जाय और उनको सुधारनेके लिये आवश्यक प्रयत्न किया जाय । यह तैयारी बड़े महत्वकी तैयारी है । आंतोंका हर समय साफ रहना नितांत आवश्यक होता है । यदि कब्जियत बनी हुई हो और प्रसवकी प्रथम अवस्था जिसे हम प्रारम्भिक अवस्थाके नामसे ऊपर कह आये हैं, आ गयी हो तो, स्त्रीको, यह देखकर कि उसकी आंते अधिक सख्त हैं या मुलायम, उन्हें कितने कड़े जुलाबकी आवश्यकता पड़ेगी, छोटे चम्मच या बड़े चम्मचभर अंडीके तेलका सेवन करना चाहिए । यदि स्त्रीको तेलके लेनेमें किसी प्रकारकी आपत्ति हो, तो बोतलमें गरम पानी भरकर और उसपर फलालेनका टुकड़ा लपेटकर उससे स्त्रीकी आंते सेकनी चाहिए । इन दोनों रीतियोंमेंसे किसी एक रीतिके अनुसार काम करनेसे स्त्री बहुत अधिक लाभका अनुभव करेगी और इनसे उसे अधिक आराम भी पहुँचेगा । उसको आंते साफ हो जायेंगी, इससे उसमें

- नारी-विज्ञान -

वह कमजोरी न रहेगी जो आंतोंके भरे हुए होनेपर होती । प्रसवकालमें आंतोंकी सफाईकी कितनी आवश्यकता होती है—यह हम ऊपर बतला चुके हैं, अतः उसके दोहरानेकी आवश्यकता नहीं । आंतोंके साफ होनेसे आसपासके अवयवोंको अधिक स्थान मिलेगा और इससे प्रसव वेदनायें कम होंगी और प्रसवकालमें अधिक समय न लगेगा ।

इस अवसर पर एक तैयारी और करनी चाहिए । वह तैयारी यह है, कि स्त्रीके तत्कालीन पहिनाच पर विशेष रूपसे ध्यान दिया जाय । प्रसवके समय स्त्रीका वस्त्र पारिधान विशेष ढङ्गका होना चाहिए । उस समय तो यहाँ सबसे उचित होता है, कि स्त्रियाँ ढीला ढाला वस्त्र पहिने जो आवश्यकता पड़नेपर कमरतक उठाया जा सके । हमारे यहाँ हिन्दुओंमें तो इस प्रकारके वस्त्र—साड़ी, धोती, लंहगा आदि सदाही पहने जाते हैं, इनमें आवश्यकता केवल यह हाँती है कि कमरमें वे कड़े न बाँधे जायँ—वहाँ भी ढीले ही रहें । किन्तु मुसलमानों आदि कुछ अन्य जातियोंके पहनावे दूसरे प्रकारके होते हैं । उनमें यह सुविधायें नहीं होतीं । उनके लिए यह आवश्यक होता है, कि इस प्रकारकी सुविधा देनेवाले वस्त्र ही धारण करें । ऊपरके भागमें स्त्रीको शरीरसे मिला हुआ पहिला वस्त्र फलालेनका बना हुआ

- नारी-विज्ञान -

पहनना चाहिए। फलालेनके वस्त्रके ऊपर, यदि आवश्यकता समझ पड़े तो, अन्य वस्त्र भी पहिने जा सकते हैं। अधिक कपड़े पहिननेकी आवश्यकता शीतकालमेंही अधिक पड़ती है। कोई कड़ा वस्त्र न पहिनना चाहिए। हम ऊपर बतला आये हैं, कि प्रसवकालके समय स्त्रियोंके अङ्ग वृद्धिगत होते हैं, उस अवस्थामें यदि कड़े वस्त्र पहिने गये, तो उनसे उन अङ्गोंको, जो बढ़ रहे हैं, बाधा पहुँचती है। इस प्रकार कड़े वस्त्रोंसे प्रसवकी प्रगतिमें हस्तक्षेप होता है, जः तांत वर्जित है।

प्रसवकालमें स्त्री जिस स्थानपर हो उस कमरे या उस स्थानकी झालरें आदि उतार डालनी चाहिए। उनसे कोई लाभ तो होता नहीं, उलटा यदि प्रसवकालमें किसी वस्तुकी आवश्यकता पड़ गयी तो, अथवा मनुष्योंको ही इधर उधर जानेकी आवश्यकता पड़ गयी तो, वे मार्गमें बाधक ही सिद्ध होती हैं। इसके अतिरिक्त यह आशंका भी बनी रहती है कि प्रसवके पानी आदिसे भीगकर वे खराब न हो जायँ। इन तमाम बातोंको ध्यानमें रखकर यही उचित प्रतीत होता है, कि वे निकाल ही दी जायँ।

हम ऊपर कह आये हैं कि हमारे यहाँ चारपायो पर लेट कर प्रसव करनेकी प्रथा प्रचलित नहीं; किन्तु जिन स्त्रियोंने,

- नारी-विज्ञान -

पाश्चात्य सभ्यताके अनुसार चारपायीपर लेटेही लेटे प्रसव उचित समझा हो, उनके लिए यह आवश्यक है, कि वे अपना बिस्तर ठीक करें। ऐसा न करनेसे उनके प्रसवमें बाधाये पड़नेका भय है। बिस्तरके ऊपर डेढ़ गजका लम्बा चौड़ा एक घाटर प्रूफ कपड़ा दाहिनी ओर डाल देना चाहिए। स्त्रियोंको बिस्तरकी बायीं ओर लेटना चाहिए। यदि घाटरप्रूफ कपड़ा प्राप्य न हो, तो आइलक्लाथका एक टुकड़ा हो बिस्तर पर डाल देना चाहिये। इससे भी काम चल सकता है। इन दोनों कपड़ोंमें से कोई एक कपड़ा बिस्तर पर बिछा देनेसे बिस्तरके खराब होनेका भय जाता रहता है।

सूतिका गृह गरम न रखना चाहिए। हां, इस बातका ध्यान अवश्य रहे, कि उसमें सर्दी भी न हो। भारत जैसे उष्ण प्रदेशमें तो वैसे ही काफी उष्णता रहती है। उसमें तो उष्णता लानेके लिये किसी उपचार विशेषकी आवश्यकता ही नहीं होती, तथापि शीतकालमें जब सरदी पड़ रही हो, तब इतना उपचार अवश्य करना चाहिये, जिससे गर्मी ६२ डिग्रीसे ६५ डिग्री तक बनी रहे। सूतिका गृहमें अन्य वस्तुओंके साथ साथ थर्मामिटर और झड़ी भी रखनी चाहिए।

- नारी-विज्ञान -

सूतिका गृहमें वायुके आवागमनके लिए खिड़कियां और झरोखोंके अतिरिक्त दरवाजे भी खुले रखने चाहिए। यदि प्रसवकी प्रारम्भिक अवस्थामें स्त्री कमरेसे बाहर आने जानेका प्रयत्न कर रही हो और वह कमरेसे बाहर निकल गयी हो, तो खिड़कियों और झरोखों आदिको और भी अधिक खोल देना चाहिए, जिससे कमरेमें नया प्रकाश और स्वच्छ वायु इस प्रकार आ जाय, कि जिस समय स्त्री कमरेमें लौट कर आवे, उसे एक विशेष प्रकारका उत्साह और सुख मिले। गरमोंके दिनोंमें तो खिड़कियां हर समय खुली हुई रहनी चाहिए। प्रसवकालीन स्त्रीके लिए ऐसा कमरा जिसमें काफी प्रकाश और वायुका स्थान हो, एक ऐसे फायदेको चीज है, कि जिसका अनुमान तक नहीं किया जा सकता। इससे उसका उत्साह वृद्धि पाता है और उसका शरीर शक्तिवान बनता है।

प्रसववती स्त्रीके पास अधिक सेवक सेविकाओंका होना अनावश्यक होता है। अनावश्यक ही क्यों वह हानिकारक होता है। अधिक सेवक सेविकाएं होनेसे स्त्रीकी तबीयत अकुला सी उठती है, उसकी भावनाएं उतेजित हो जाती हैं, उनसे बड़ा शोर गुल मचता है, और वायुकी शुद्धता नष्ट होती है। उसके पास तो एक सखी, एक

- नारी-विज्ञान -

धाय और एक डाक्टर—बस यही तीन आदमी चाहिए । सखीके चुनावमें सावधानी करनी चाहिए । यह बात ध्यान रखना चाहिए, कि पास रखनेके लिए ऐसी सखीका चुनाव किया जाय, जो माता बन चुकी हो, जो दयालु और संयमी हो, और जिसका स्वभाव प्रसन्नता पूर्ण हो ।

प्रसवके समय प्रसवगृहसे ऐसे समस्त मनुष्योंको अलग रखना चाहिए, जो अधिक बकबक भ्रुकभ्रुक करते हों, अधिक तूफान मचाते हों और इधरकी चीजें उधर और उधरकी चीजें इधर करते हों । प्रसववती स्त्रीके पास इस प्रकारकी बातचीत एक क्षण भी न करने देना चाहिए, जिससे उसका उत्साह हत होता हो । ऐसी धायेँ और ऐसी सखियोंको जो अपने अनुभवमें आनेवाले खराब मामले सुनाया करती हैं, विशेष रूपसे दूर रखना चाहिए । प्रसववती स्त्रीके स्वास्थ्यके खराब होनेमें अधिकांश दोष धायोंका ही होता है । अतः जो किस्से धायेँ सुनाया करती हैं, वे प्रायः उनकी ही अयोग्यताके सूचक होते हैं । इसलिए इस प्रकारकी धायोंसे सदा अलग हो रहना चाहिये । प्रसव कालमें शोरगुल मचानेवाली बातचीत कदापि न होने देना चाहिए । इससे स्त्रीको उत्तेजना मिलती है और वह बिड़बिड़ा उठती

- नारी-विज्ञान -

है। जहाँ शोर गुल करनेवाला मनोरंजन हानिकारक होता है, वहीं ऐसे अवसरों पर, शान्त, प्रसन्न और रुचिकर वार्तालाप करना लाभप्रद होता है।

प्रायः प्रसवके समय स्त्रीकी माँ भी उपस्थित होती है। किन्तु अन्य मनुष्योंकी उपस्थितिकी अपेक्षा माताकी उपस्थिति अधिक अनुपयोगी होती है। क्योंकि माता अपने मातृत्वके कारण अपनी पुत्रीके दुःखसे दुःखी होगी और उसको उत्साह दिलानेकी अपेक्षा अधिक निरुत्साहित करेगी। इसलिए जिस स्थान पर प्रसव हो रहा हो, उस स्थान पर स्त्रीकी माताका होना अनावश्यक होता है, किन्तु यदि माँ रहना ही चाहती हो, या किसी अन्य प्रकारसे उसका वहाँ रहना आवश्यक ही हो, तो उसको मकानके किसी अन्य भागमें रहना चाहिए। माँका अन्य भागोंमें रहना कभी कभी सुखप्रद भी होता है। स्त्रीको यह जानकर कि उसकी माँ उसके पास ही किसी स्थान पर है, एक प्रकारका सुख मिलता है।

प्रसवकी एक तैयारी यह भी है, कि स्त्रीका चित्त शांत रखा जाय। उसे ऐसे ऐसे उदाहरण देने चाहिये, जिससे स्त्रीके चित्तमें यह बात बैठ जाय, कि प्रसवका समय भयावह नहीं होता और यह विश्वास हो जाय, कि प्रसव कोई

- नारी-विज्ञान -

अन्य वस्तु नहीं है। वह एक प्राकृतिक आयोजन है और उसे केवल यह करना चाहिए, कि अपना उत्साह रक्षित रखे, डाक्टर जिन नियमोंके पालन करनेकी शिक्षा दें, उनके अनुसार काम करे। इससे वह अनुभव करेगी, कि उसकी दशा अच्छी है। उसे शिक्षा देना चाहिए, कि पीड़ाके बाद जो सुख होता है, वह अधिक अच्छा होता है। उसे यह भी बताना चाहिए, कि ज्योंही प्रसव काल समाप्त हो जायगा, उसे एक ऐसी शांति मिलेगी, जैसी उसे कभी नहीं मिली होगी। स्त्रीको उस समय जितना सुख मिलता है, जब उसके प्रथम पुत्र उत्पन्न होता है, उतना सुख संसार में उसे कभी नहीं मिलता। उसे वे समस्त दुःख, कष्ट और वेदनायें भूल जाती हैं, जो प्रसवके समय होती हैं। उस पर एक जादूकासा असर हो जाता है। उस समय उसे यह मालूम ही नहीं होता, कि उसको कभी पीड़ाएं हुई थीं। जब तक पुत्रका जन्म नहीं होता, तब तक स्त्रीको वेदनाओं और कष्टोंका अनुभव होता है, किन्तु ज्योंही पुत्रका जन्म हो जाता है, त्योंही उसे वे सब दुःख भूल जाते हैं। उसे सुखका अनुभव होने लगता है। उसे यह प्रसन्नता होती है, कि उसने संसारको एक पुत्र रत्न प्रदान किया।

प्रसवके समय डाक्टर भी स्त्रीको सुख दे सकते हैं।

- नारी-विज्ञान -

• किन्तु वे उसी समय सुख दे सकते हैं, जब वे स्त्रीका निरीक्षण कर चुके हों। उस समय वे स्त्रीको विश्वास दिला सकते हैं, कि वह अच्छी है, गर्भस्थित बालक बिल्कुल ठीक और अच्छी हालतमें है, और प्रसवकी सब दशायें अच्छी हैं। वह ऐसी दशामें यहाँतक बता सकेगा, कि प्रसव कितने समय तक हो जायगा। इन समस्त बातोंसे स्त्रीको एक प्रकारका सुख और उत्साह मिलेगा। अपने प्रसवकालके शीघ्रही समाप्त होनेकी सूचना, प्रसवकी दशाओंकी उचित और स्वस्थ स्थिति, आदि बातें जाननेसे एक नवीन उत्साह उसमें पैदा हो जायगा और वह सुख सा अनुभव करने लगेगी। इसलिए स्त्रियोंको चाहिए, कि वे डाक्टरोंको अच्छी तरहसे समस्त अंगोंकी जाँच कर लेने दें। जबतक वे अच्छी तरहसे जाँच न कर सकेंगे, तबतक वे इस प्रकारकी कोई बात निश्चित रूपसे कदापि न कह सकेंगे। और इस प्रकार थोड़ीसी हठ या लज्जाजन्य संकोच करनेसे स्त्री अपने बड़े सुख और सान्त्वना को खो बैठेंगी। स्त्रीको विश्वास रखना चाहिए, कि डाक्टर जो निरीक्षण कर रहे हैं, वह उसके सुखके लिए और उसे वह बड़ी सावधानी और हितैषीके साथ करेगा। यदि प्रसवमें कोई दोष आ गया हो, तो उसी समय अधिक लाभ पहुँचाया जा सकता

- नारी-विज्ञान -

है, जब प्रसवकी प्रारम्भिक अवस्था ही हो और पानीका गिरना शुरू न हुआ हो। यदि जिस समय डाक्टर उचित और योग्य समझे, उस समय उसे स्त्रीको निरीक्षण करने न दिया जाय, (यह निश्चित है कि एक अनुभवी डाक्टर बारम्बार जांच करने न बैठेगा, वह तो कभी कभी ही जांच करेगा) तो कोई आश्चर्य नहीं, कि इस मूर्खता और भूलका परिणाम उसे स्वयं और उसके बच्चेको भुगतना पड़े। इससे उनके जीवन तक पर संकट आ सकता है।

प्रसवके समय शराबका उपयोग हो सकता है। थोड़ी सी शराब उस समय घर पर रखनी चाहिए। किन्तु यह स्मरण रखना चाहिए, कि उसका उपयोग उस समय तक नहीं करना चाहिए, जब तक उसके सेवन की आज्ञा डाक्टरसे न मिल जाय। सूतिका-गृहमें पड़ी हुई स्त्रीके छिपे शराबका सेवन उस समय तक, जब तक कि डाक्टर आज्ञा न दे—करना बहुत हानिकारक होता है। इस तरहके अनेक उदाहरण हैं, जिनमें अन्धाधुन्धीसे शराबका सेवन करानेसे स्त्रियोंकी मृत्युवे तक हो गयी हैं। इसलिए स्त्रीको स्वयं और उसके आसपास बैठने उठने वालों तथा सखी सहेलियोंको इस बातका सदा स्मरण रखना चाहिए, कि उन्हें बिना अत्यन्त आवश्यक कारणसे, शराबका कभी

- नारी-विज्ञान -

सेवन न करना चाहिए। ऐसा करनेसे—शराबका सेवन बचानेसे वे बहुत दुःखोंसे छुटकारा पा सकेंगी।

प्रसववती स्त्रीके लिए एक प्याला चाय अथवा थोड़ासा हलुवा तथा ऐसा ही कोई अन्य कलेवा देना अधिक स्वास्थ्य कर होता है। जिस समय प्रसव वृद्धि पा रहा हो, उस समय स्त्रीको भोजन करनेके लिए, उसकी इच्छाके विरुद्ध विवश करना बड़ी मारी भूल है। प्रसवकालमें आमाशयकी अवस्था भोजन करने योग्य नहीं होती। उस समय आमाशय भोजन ग्रहण करनेकी स्थितिसे पराङ्मुख होता है। ऐसी अवस्थामें भोजन करना आमाशय पर अनावश्यक बोझ लाद देना होता है, जो अन्ततोगत्वा, हानिकारक बन जाता है। इसलिए प्रसवकालमें जब तक भूख न लगे, तब तक भूल कर भी भोजन न करना चाहिए। यदि भूख लगना और न लगना ही भोजन करने अथवा न करनेका सिद्धान्त बना लिया जाय, तो बहुत सी बुराइयाँ दूर हो सकती हैं।

प्रसव कालमें स्त्रीको बारम्बार पेशाव करना चाहिए। ऐसा करनेसे वह देखेगी, कि उसके आराम और सुखमें लाभ होगा, इससे आसपासके अवयवोंके लिए अधिक स्थान खाली होगा और प्रसवमें विलम्ब न लगेगा। इस बातकी

- नारी-विज्ञान -

और हम स्त्रियोंका ध्यान अधिक आकर्षित करना चाहते हैं । क्योंकि हम देखते हैं, कि बहुतसी स्त्रियां, प्रायः ऐसी स्त्रियां जो प्रथम बार ही गर्भवती हुई हैं, इसकी उपयोगिता नहीं समझतीं और ऐसा न करनेसे बहुत हानि उठाती हैं । कभी कभी तो इसका परिणाम इतना भयंकर हो जाता है कि प्रसव हो जानेके बाद स्त्री बिना डाक्टरकी सहायताके पेशाव कर हो नहीं सकती, और डाक्टर भी किसी साधारण औषधिसे पेशाव करानेमें असमर्थ होते हैं । उन्हें पेशाव करानेके लिए यंत्रों तकका उपयोग करना पड़ता है । यंत्रोंके द्वारा वे मूत्राशयसे मूत्र बाहर निकालते हैं, तब कहीं स्त्रीको शांति मिलती है ।

हमने ऊपर लिखा है, कि डाक्टरको स्त्रीके पास रखनेकी आवश्यकता नहीं होती, उसे आसपासके किसी कमरेमें रहना चाहिए । इससे एक लाभ यह भी होता है, कि डाक्टरके पास न रहनेसे स्त्री स्वतंत्र रहती है, उसे किसी प्रकारका संकोच नहीं रहता और जिस समय उसे तनिक भी आवश्यकता अनुभव हो, उसी समय वह अपना मूत्राशय और अति साफ करने बैठ सकती है ।

यह दोहरानेकी आवश्यकता नहीं, कि आंते और मूत्राशयको सदैव बिलकुल साफ रखना चाहिए । यह

- नारी-विज्ञान -

बात बड़े हो महत्वकी है। यदि इसके अनुसार कार्य किया गया और नाम मात्रकी भी आवश्यकता अनुभव होते ही मूत्राशय और आंते साफ करनेका प्रयत्न किया गया, तो परिणाम यह होगा, कि बहुतसी विपत्तियाँ, बहुतसा कष्ट और बहुतसी वेदनायें दूर हो सकेंगी।

हम इस विषय पर अधिक जोर दे रहे हैं, इसका कारण यह है, कि हम इसकी महत्ताका अनुभव कर रहे हैं। हमने प्रत्यक्ष रूपमें ऐसे उदाहरण देखे हैं, जिनमें इन बातोंका पालन न करनेसे अनेक व्याधियाँ उठानी पड़ी हैं और इनका पालन करने वाले अनेक बाधाओंसे मुक्त हो गये हैं। अतः हम, उन मनुष्योंकी भांति जिन्हें कहनेका अधिकार होता है, इस बातको दृढ़ताके साथ कह रहे हैं। यदि हमारी इन बातोंके अनुरूप कार्य किया गया, तो हम समझेंगे कि हमारा पुस्तकका लिखना निष्फल नहीं हुआ। यदि प्रसङ्ग के बाद १२ घण्टों तक, दो तीन बार चेष्टा करने पर भी स्त्री को पेशाब न उतरा हो, तो तुरन्त ही किसी डाक्टरको इसकी सूचना देनी चाहिए। यदि इस सूचनामें बिलम्ब किया जायगा, तो बड़े भयंकर परिणाम होनेकी आशंका होगी। इसलिए इसकी सूचना देनेमें किसी भी दशामें आलस्य या बिलम्ब न करना चाहिए।

- नारी-विज्ञान -

क्लोरोफार्म का प्रयोग—माताओं और डाक्टरोंको सर जेम्स सिम्पसनका कृतज्ञ होना चाहिए, कि उन्होंने क्लोरोफार्म जैसे अद्भुत पदार्थका आविष्कार किया, जो विपन्न मानव-समाजके लिए एक सबसे बड़ी और सबसे मूल्यवान वस्तु है। धायका काम करनेवालोंके लिए क्लोरोफार्म बड़े ही महत्वकी वस्तु है। प्रसवके समय डाक्टरों द्वारा क्लोरोफार्मका प्रयोग बिना संकोचके किया जा सकता है। अनेक स्थलों पर उसका प्रयोग करके देखा गया है और कहीं भी वह हानिकर सिद्ध नहीं हुआ, प्रत्युत उससे लाभ ही हुआ है। हाँ, यह आवश्यक होता है, कि प्रयोग बड़े अनुभवी, शांत और विचारशील डाक्टरों द्वारा किया जाय।

क्लोरोफार्म सूँघनेसे थोड़ी या बिल्कुल बेहोशी आ जाती है और जितनी देर उसका नशा रहता है, उतनी देर प्रसवकी वेदनाका अनुभव नहीं होता। यह डाक्टरोंके विचार पर निर्भर है, कि वे अधिक समय तक स्त्रीको उसके नशेमें रखें या थोड़े ही समय तक। क्लोरोफार्म का प्रयोग करते समय यह ध्यान रखना चाहिए, कि एक बारमें कुछ समय तक कुछ मिनटोंके लिए ही बेहोश रखने योग्य क्लोरोफार्म सुँघाना चाहिए। हाँ, यदि अधिक आवश्यकता

- नारी-विज्ञान -

प्रतीत हो, तो बार बार करके कुछ घण्टों तक स्त्रीको उसी नशेमें रखा जा सकता है। किन्तु हर हालतमें बड़ी सावधानीकी आवश्यकता है। यह निश्चित है, कि यदि इसका प्रयोग यथा समय, यथावश्यकता विचारवान डाक्टर द्वारा किया जाय, तो इससे बहुत अधिक लाभ हो सकता है।

क्लोरोफार्म प्रसवके समय विशेषतः प्रथम प्रसवके समय अधिक उपयोगी और लाभप्रद होता है। जब पीड़ाएँ महान कठोरता धारण किये हों, पीड़ाओंकी कठोरताके होते हुए भी जब प्रसव बड़ी ही मन्दगतिसे वर्धित हो रहा हो, तब क्लोरोफार्म एक अमूल्य आशीर्वाद सिद्ध होता है। क्लोरोफार्म उस समय भी बड़ा उपयोगी होता है, जब स्त्रीमें कष्ट सहनकी शक्ति कम होती है और जब वह प्रत्येक पीड़ाको बड़ी भयंकर और घातक वस्तुकी भांति देखती है।

इस स्थान पर यह पूछा जा सकता है, कि क्या प्रसन्नके हर अवसरों पर, चाहे वे सरल शीघ्रगामी ही क्यों न हो, क्लोरोफार्म दिया जाना चाहिए? इस प्रश्नके उत्तरमें हम दृढ़ता पूर्वक कहते हैं—कदापि नहीं। साधारण प्रसवमें जिसमें अधिक दुःख न हो, जो सरल और शीघ्रगामी हो क्लोरोफार्मका प्रयोग करना न उचित ही है और न माननीय ही। जिन हालतोंमें क्लोरोफार्मके देनेकी आवश्यकता होती

- नारी-विज्ञान -

है वे अवसर वे हैं, जिनमें प्रसव पीड़ाएं बड़ी कठिन, अधिक अधिक देर तक ठहरने वाली और अधिक दुःख देने वाली होती हैं। जब इस प्रकारकी अवस्था हो, तो हम प्रसन्नता पूर्वक क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेकी सलाह देंगे। किन्तु क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेसे पहिले हम प्रयोग कर्त्ताओंको यह सलाह देंगे, कि पीड़ाओंके प्रारम्भ होनेसे छः घण्टे तक प्रसवकी प्रतीक्षा और कर लें, तब क्लोरोफार्मका प्रयोग करें।

ऊपर बतलायी गयी अवस्थामें क्लोरोफार्मका प्रयोग करने से जादूकासा प्रभाव पड़ता है। सूतिका गृह दुःखी, व्यथित और विपन्न रोगीका स्थान न बनकर उसी क्षणसे, क्लोरोफार्मके प्रभावसे प्रसन्न, आशावान और सुखी मनुष्योंका निवास स्थान बन जाता है। एक बार क्लोरोफार्मके गुणों को देखकर प्रसववती स्त्री अपने भविष्यत्की पीड़ाओंके भ्रमसर पर डाक्टरोंसे अधिकाधिक क्लोरोफार्म देनेकी प्रार्थना करती है। वह पहिले ही बार देख लेती है, कि क्लोरोफार्मके प्रयोगसे उसकी अनेक चिन्ताएं छूट गयीं और उसको एक विशेष सुख और शान्ति मिली। इसलिए वह बार बार उसका प्रयोग करनेकी प्रार्थनायें किया करती है। इसके बाद जब और कभी उसके गर्भ रहता है, तब वह क्लोरोफार्मके बूले पर प्रसव पीड़ाओंकी परवाह ही नहीं करती।

- नारी-विज्ञान -

जिस समय प्रसव पीड़ाये अधिक दुःखप्रद हो जाती हैं, उस समय क्लोरोफार्मका गुण जानने वाली स्त्रियाँ क्लोरोफार्मका प्रयोग करनेके लिए एकवारगी बिह्वल हो उठती हैं और प्रसवको पूर्ण विश्वास और आशाके साथ देखती हैं।

यहाँ यह प्रश्न किया जा सकता है, कि क्लोरोफार्म सूँघनेसे प्रसवको कोई हानि भी पहुँचती है ? इस प्रश्नके उत्तरमें हम दृढ़ता पूर्वक कह सकते हैं, कि उससे कोई हानि नहीं होती। जहां तक हमें अनुभव है, जिन स्त्रियोंको क्लोरोफार्मका प्रयोग कराया गया है, उनमेंसे किसी भी स्त्रीको साधारण स्त्रीकी अपेक्षा अधिक समय अपने स्वास्थ्य लाभके लिए नहीं लेना पड़ा। बिना क्लोरोफार्म सूँघने वाली साधारण स्त्रीको जितना समय स्वस्थ होनेमें लगता है, उतनाही समय क्लोरोफार्म सूँघनेवाली स्त्रीको भी लगता है। उससे अधिक कभी नहीं लगता। हाँ, यदि अस्वस्थ होनेके दूसरे कारण उपस्थित हो जायँ तो दूसरी बात है।

प्रसव पीड़ाओंके समय : क्लोरोफार्मका प्रयोग करना बड़े भरोसेका होता है। कारण यह है, कि उस समय क्लोरोफार्म उतनाही सुँघाया जाता है, जितनेकी आवश्यकता होती है, उसका पूरा प्रभाव स्त्री पर नहीं डाला जाता। अच्छे और अनुभवी डाक्टर प्रसव पीड़ाको शांत

- नारी-विज्ञान -

करनेके लिए जितना आवश्यक होता है, उससे अधिक क्लोरोफार्म का प्रयोग भूलकर भी नहीं करते। वे सदा इस बातका ध्यान रखते हैं, कि इतना नशा न आजाय कि स्त्रीके होश बिगड़ जाय, वह बेहोश हो जाय। चीर फाड़के समय सुंघाये जानेवाले क्लोरोफार्म और प्रसवके समय दिये जानेवाले क्लोरोफार्म में यही अन्तर होता है, कि पहिले अवसरपर डाक्टर इस बातका प्रयत्न करता है, कि व्यक्तिपर उसका पूरा पूरा नशा आजाय, वह बेहोश होजाय और दूसरी अवस्थामें वह बेहोश करनेका प्रयत्न नहीं करता।

क्लोरोफार्म का प्रयोग करनेसे एक लाभ और भी होता है। प्रसवसे जो बालक जन्मग्रहण करेगा। वह प्रायः दृष्टपुष्ट होगा और उसपर माताको दिये जानेवाले क्लोरोफार्म के नशेका कोई प्रभाव न पड़ेगा। यह बात बड़े महत्वकी है। प्रायः लोग यह धारणा बाँध लेते हैं, कि स्त्रीको क्लोरोफार्म सुंघानेसे गर्भस्थित बालकपर उसका प्रभाव पड़ता है और इससे उसके साधारण स्वास्थ्यमें खराबी पैदा हो जाती है। किन्तु यह धारणा बड़ी भ्रामक है। ऐसी कोई बात क्लोरोफार्म का प्रयोग करनेसे नहीं होती। बालक वैसाही अप्रभाविक और स्वस्थ रहता है।

- नारी-विज्ञान -

जबतक क्लोरोफार्म का आविष्कार नहीं हुआ था, तबतक डाक्टर लोग भी कठिन और दुःखद पीड़ाओंसे भय खाया करते थे, किन्तु जबसे क्लोरोफार्म का आविष्कार हो गया, तबसे अब उन्हें कठिन पीड़ाओं और दुःखद वेदनाओंका कोई भय नहीं होता। क्योंकि उन्हें विश्वास होता है, कि प्रसवकालकी ये वेदनाएं और ये दुःख क्लोरोफार्म का प्रयोग करनेसे काफूर हो जायेंगे। साथही उन्हें यह आशा होती है, कि प्रसवका समय कम हो जायगा और उन्हें सुख मिलेगा। किन्तु क्लोरोफार्म कोई ऐसी वस्तु नहीं है, कि उसे जो चाहे सो प्रयोगमें ला सके। उसको प्रयोगमें लानेके लिए अच्छे डाक्टरकी आवश्यकता होती हैं। अच्छे डाक्टरके अतिरिक्त क्लोरोफार्म का प्रयोग न तो स्त्रीको स्वयं करना चाहिए, न और किसी अन्य आदमीको ही करना चाहिए। इस बातका अक्षरशः पालन होना नितांत आवश्यक होता है।

इसके अतिरिक्त क्लोरोफार्म का प्रयोग करनेमें एक और बातपर भी ध्यान रखना आवश्यक होता है। वह यह कि जबतक पीड़ाये अधिक समयतक ठहरनेवाली और कठिन न हों, तबतक उसका प्रयोग कदापि न करना चाहिये। जैसा कि हम पहले कह आये हैं, साधारण, अकष्टप्रद और

~ नारी-विज्ञान ~

अविरथायी पीड़ाओंमें प्रकृतिके आयोजनके साथ किसी प्रकारका हस्तक्षेप न करना चाहिए। प्रकृतिको अपना कार्य स्वच्छन्दता पूर्वक करने देना चाहिए। धैर्य, नम्रता और हस्तक्षेप न करना आदि उन तमाम बातोंमेंसे सबसे अधिक मूल्यवान बातें होती हैं और प्रसव पीड़ाके समय अधिकांशमें आवश्यक होती हैं। वास्तवमें इन बातोंका—धैर्य, नम्रता, और हस्तक्षेप-विमुखताका महत्त्व बहुत बड़ा है।

सेवकोंको सलाह—प्रायः यह होता है, कि प्रथम प्रसवके बादके प्रसव इतनी शीघ्रतासे हो जाते हैं, कि जबतक डाक्टर आये आये, तबतक प्रसव हो जाता है। ऐसी अवस्थाओंमें यह बहुत आवश्यक, प्रायः अनिवार्यतः आवश्यक होता है, कि प्रसव वती स्त्रीके पास देखरेख और संभाल रखनेके लिए पासमें रहनेवाले सेवक सेविकाये अच्छी तरह यह जानलें, कि ऐसी आवश्यक परिस्थितियोंमें, जब कार्यवश डाक्टर स्त्रीके पास न रह सके, उन्हें क्या करना चाहिए और क्या न करना चाहिए। इसलिए आगामी पंक्तियोंमें हम सरल और सुबोध भाषामें जहाँतक सावधानीसे हो सकेगा, यह समझानेकी चेष्टा करेंगे, कि सेवक और सेविकाओंको ऐसे आवश्यक समयमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं।

- नारी-विज्ञान -

सबसे अधिक आवश्यक यह होता है, कि सेविकायें शांत और संयमशील हों। प्रसववती स्त्रीके पास किसी प्रकारका शोर न होना चाहिए, न कोई ऐसी बात होनी चाहिए, जिससे चित्तमें किसी प्रकारका आवेश आवे। न बहुत कानाफूसी होनी चाहिए और न अधिक चखचक्क होनी चाहिए और स्त्रीको इस बातका पूरा पूरा विश्वास दिला देना चाहिए कि प्रसवमें किसी प्रकारका भय खानेकी तकनीक भी आवश्यकता नहीं। अधिकांशमें भय खानेकी बात तब होती है, जब स्त्रीको स्वयं उसकी ओरसे या उसके होनेवाले बालककी ओरसे भय दिलाया जाय। इस प्रकारका भय खिलानेसे स्त्री निराश हो जाती है और उसे चिन्ता होने लगती है। यह निराशा और चिन्ता भयका कारण बन जाती है। ऐसे सैकड़ों बालक—हजारों बालक रोज जन्म ग्रहण किया करते हैं, जिनके जन्मके समय डाक्टर काममें फंसे रहने या अन्य कारणोंसे, उपस्थित नहीं होते और न जिनकी माताओंको किसी अन्य प्रकारकी सहायता ही मिलती है, फिर भी वे मातायें और वे बालक—दोनों पूर्ण स्वस्थ और दृष्टपुष्ट होते हैं। स्त्रियोंको यह बात ध्यान रखनी चाहिए, इतना ही नहीं, उन्हें इस बात पर विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि ऐसी घटनायें प्रायः हुआ करती

- नारी-विज्ञान -

हैं। इन घटनाओंका मनन चिंतन करनेसे स्त्रीको अधिक सुख मिलता है और उसका भय कम हो जाता है।

वैसे तो जब डाक्टर आ जाता है, तब वह सब व्यवस्थायेँ स्वयं ठीक कर लेता है, किन्तु जबतक यह स्थिति न आवे—व्यवस्थायेँ ठीक करनेके लिए डाक्टर न आ जाय तबतक निम्नलिखित नियमोंका पालन करना चाहिए :—

कल्पना कीजिए, कि डाक्टरके आनेके पहिले ही स्त्रीको प्रसव हो जाय, तो उस समय धायको यह निश्चय करना चाहिए, कि नवजात बच्चेकी गर्दनमें नाल तो नहीं पड़ गयी है। यदि संयोगसे नाल गलेमें फँस गयी हो, तो उसे तुरन्त ही हटा देनी चाहिए, क्योंकि उससे बच्चेका गला रुंध जानेका भय रहता है। इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिए, कि बच्चेको श्वास लेनेके लिए पर्याप्त स्थान रहे। प्रसव होतेही यह देख लेना चाहिए, कि बालकके मुँहमें कोई क्लिष्टी आदि नहीं है और उसका मुँह कपड़ोंसे बिल्कुल ढंका हुआ नहीं है। हर हालतमें श्वास प्रच्छ्वासका स्थान बिल्कुल साफ रखना चाहिए। यदि बालकके मुँहपर चेप आदि लगा हुआ हो, तो उसे मुलायम कपड़ेसे साफ कर देना चाहिए। क्योंकि उसके लगे रहनेसे बालकको श्वास लेनेमें रुकावट पहुँचती है।

- नारी-विज्ञान -

प्रत्येक बालक ज्योंही वह जन्म ग्रहण करता है, त्योंही रोने लगता है। उसके लिए रोना एक प्रकारसे आवश्यक होता है। यदि स्वभावतः वह न रोवे, तो उसे रलानेके लिए धीरे धीरे उसके चूतड़ोंपर थपकियाँ मारनी चाहिये और उस समय तक मारते रहना चाहिये जबतक वह रो न पड़े। तब वह रोने लगे तब समझना चाहिये, कि वह स्वस्थ है। यदि डाक्टर न आ सका हो, तो स्त्रीके आसपास रहनेवाले लोगोंको चाहिये, कि वे स्त्रीके पास एक ऐसा वायुमण्डल तैयार रखें, जिससे वह स्थान प्रसन्नता और शांतिका आगार बन जाय। इसके अतिरिक्त सब लोगोंमें बुद्धिकी स्थिरताकी भी अधिक आवश्यकता होती है। यदि ऐसा नहीं होगा, तो स्त्रीके उत्तेजित हो जाने और भयभीत हो जानेका भय बना रहेगा और फिर आगे चलकर, इससे भयंकर परिणाम होनेकी आशंका रहती है।

यदि नवजात बालक साधारणतया मृत प्रतीत होता हो, तो चूतड़ों और पीठ पर कुछ अधिक जोर जोरसे थपकियाँ मारनी चाहिये, सुगन्धित शीशी उसकी नाकके पास लगानी चाहिये और उसके चेहरेपर स्वतंत्रताके साथ छिड़कना चाहिये और नालमें जबतक घड़कन न हो, तबतक उसे बाँधना न चाहिये। बालकके भंग पीठ, छाती आदि गरम

- नारी-विज्ञान -

हाथोंसे अच्छी तरहसे मले जाने चाहिए। कपड़ोंसे बालकका मुंह इस प्रकार न घिस डालना चाहिए, कि वह कुरूप हो जाय। जब नालमें धड़कन अवशेष न रह जाय और ऊपर लिखी गयी सब बातोंका पूरा पूरा पालन किया जा चुका हो और उनसे कोई लाभ न हुआ हो, तब नालमें बंद लगाकर उसे काट देना चाहिए। इसके बाद बालकको गुनगुने पानीमें गोते लगवाना चाहिए। यदि इस तरह लगवानेसे भी श्वास जागृत न हो, तो उसको गरम पानीसे निकाल लेना चाहिए क्योंकि अधिक समय तक गरम पानीमें रखना कोई लाभ नहीं पहुंचा सकता। फिर एक प्रयोग और करना चाहिए। लड़केको एक बार गरम पानीमें दूसरी बार ठंडे पानीमें डाल डाल कर आजमाना चाहिए। सम्भव है ठंडे पानीके धक्केसे बालकका श्वास निकल पड़े और श्वास प्रच्छ्वासकी क्रिया जागृत हो जाय।

रुके हुए श्वासको जागृत करनेके लिए एक उपाय और काममें लाया जा सकता है। बालकका पीठके बल चित लिटा देना चाहिए। फिर उसका मुंह खोलकर जीभ बाहर निकालनी चाहिए। इसके पश्चात् धागंको बालकके दोनों हाथ पकड़ कर ऊपर उठाना चाहिये।

- नारी-विज्ञान -

हाथ कोइनीके ऊपरसे पकड़ना चाहिए और उनको सरके बराबर तक उठाना चाहिए । इससे बालककी छाती वृद्धि पायेगी और जिस प्रकार श्वास लेनेमें अंगोंका हिलना डुलना होता है, लगभग उसी प्रकार इससे भी होगा । दूसरी क्रिया यह है, कि बालकके ऊपर उठाये हुए हाथ फिर नीचे लाये जायें और पांजर कुछ धीरे धीरे दबाये जाय । इससे अंग ठीक उस प्रकार सिकुड़ेगे जिस प्रकार श्वास बाहर निकाल देने से सिकुड़ते हैं । इस प्रकारके श्वास लेने और उसके बाहर निकाल देने जैसी क्रियायें लगभग तीस मिनट तक जारी रखना चाहिए । इस क्रियासे सम्भव है, कि यह नकल भी असलमें परिवर्तित हो जाय और बालककी श्वास प्रच्छ्वास क्रिया प्रचलित हो जाय । श्वासको पुनः प्रचलित करनेका प्रयत्न तीस मिनट तक छोड़ना न चाहिए । और यदि बालक का हृदय तीस मिनटके बाद भी धड़क रहा हो और श्वास प्रच्छ्वासकी क्रिया रुकी हुई हो, तो आधा घण्टेके बाद भी उसको प्रचलित करनेका प्रयत्न जारी रखना चाहिए । कभी कभी ऐसा भी होता है, कि पीछेकी क्रियायें ही सफल हो जाती हैं, इसलिए जब तक हृदयकी धड़कन मालूम होती रहे, तब तक श्वास क्रियाको जागृत करनेका प्रयत्न अवश्य करते रहना चाहिए ।

- नारी-विज्ञान -

यदि ऊपर बताये गये उपाय सफल न हों, तो एक प्रयत्न इस प्रकारका भी कर लेना चाहिए। मुंह पर रुमाल रख कर और उसके ऊपरसे फूंक कर बालकके फेफड़ोंको फुलाना चाहिए। जब तक बालकमें श्वास प्रच्छ्-
वासकी क्रिया जागृत न हो जाय तब तक यदि नालमें धड़-
कन हो रही हो तो, उसे कदापि न बांधना चाहिए। यदि बालकके श्वास लेनेके पहिले ही वह बांध दी जायगी, तो बालकके आराम होनेकी बहुत ही कम सम्भावना शेष रहेगी। यही दशा उस समय भी होगी, जब बालकके रोकनेके पहिले नाल बांध दी जायगी।

यदि बालक डाक्टरके आनेसे कुछ समय पहिले ही जन्मित हो गया हो तो, नालको काटकर बांध लेना आवश्यक और अधिक अच्छा होता है। नाल काटने और बांधनेके लिए निम्न लिखित रीतिसे काम करनेकी आवश्यकता है। भूरे भूरे चार पांच धागोंकी एक रस्सी जिसकी लम्बाई लगभग १२ इंच हो और जिसके दोनों सिरों पर गांठ लगी हुई हो, बनाकर बालकके शरीरसे दो इंच छोड़ कर नालमें कड़ी गांठ देनी चाहिए। इसी प्रकारकी एक और रस्सी तैयार करनी चाहिए और उसे पहिले दी हुई गांठसे तीन इंच स्थान छोड़ कर बांधनी चाहिये। दोनों

- नारी-विज्ञान -

गाड़ोंके ठीक बीचसे नालके दो भाग करने चाहिए। यदि डाक्टर आ जाय तो इस कामको फौरन उसीके जिम्मे छोड़ देना चाहिये, क्योंकि ऐसे मामलोंमें डाक्टरकी सलाहके बिना कोई काम करना अधिक अच्छा नहीं होता। इतना ही नहीं, यदि यहाँ तक आशा हो कि डाक्टर शीघ्र ही आ जायगा, तो इस प्रकारकी क्रियायें, उसके आ जाने तक प्रारम्भ ही न करनी चाहिये।

यदि बालक हो रहा हो, कुछ बाहर निकल आया हो और कुछ पेटमें हो, तो धायोंको बालकको बाहर निकालनेके लिए उतावली न करनी चाहिए। यदि डाक्टर आकर आवश्यकता बतलाये तब तो कोई बात ही नहीं, किन्तु अपने आप ऐसी क्रिया कर बैठना धायके लिये बड़ा भयावह होता है। यदि डाक्टर न आया हो और उसको देखकर यह निश्चित न किया गया हो, कि बालकके बाहर निकालनेकी आवश्यकता है, तो बालकको अपने आप बाहर निकलने देना चाहिये। यदि इस प्रकार बालक प्राकृतिक योजनाओंके ऊपर ही छोड़ दिया जायगा तो निश्चित रूपसे, बशर्ते कि और कोई बुराई न पैदा हो गयी हो, बालक अपनेआप बाहर निकल आवेगा। इस समय धायको केवल यह करना चाहिए, कि अपने दाहिने हाथसे गर्भाशयके आसपासके

- नारी-विज्ञान -

अंगोंपर दबाव डालें। इससे लाभ यह होगा, कि गर्भाशयके सिक्कुड़नेकी क्रिया वृद्धि पावेगी, बालक जो आधा बाहर और आधा भीतर है, बाहर निकलेगा और अधिक रक्तपात होनेसे बचेगा। इसके अतिरिक्त धायको अपने आप कुछ भी करनेकी आवश्यकता नहीं होती। ऐसे अवसरों पर यदि वह बिना सोचे समझे कुछ कर बैठेगी, तो उससे लाभ होनेकी अपेक्षा हानि ही अधिक होती है। यदि बाहर निकला हुआ बालक रुक गया हो और शीघ्रतासे बाहर न निकल रहा हो, लगभग एक घण्टे तक बालक रुका पड़ा रहा हो, रक्तपात अधिकतासे हो रहा हो और डाक्टर इस अवस्थामें कोई परिवर्तन न कर सकता हो, तो तुरंत ही दूसरे डाक्टरके लिये आदमी भेजना चाहिए, किन्तु धायोंको तो किसी भी दशा-में हस्तक्षेप न करना चाहिए। उनके लिये केवल इतना ही काम है, कि वे गर्भाशयके समीपवर्ती अंगोंको अपने दाहिने हाथसे दबाती रहें, जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है। उसे नाल तो कभी छूना तक न चाहिए। धायोंके इस प्रकारका कोई हस्तक्षेप कर बैठनेसे बड़े भयंकर परिणाम होनेकी सम्भावना होती है। ऐसे अनेक उदाहरण देखे गये हैं, जहां पर धायोंके इस प्रकारके अनावश्यक हस्तक्षेपसे बड़े भयंकर परिणाम निकले हैं। कभी कभी तो यहां तक होता

~ नारी-विज्ञान ~

हुआ देखा गया है, कि इससे बालक अथवा स्त्री अथवा दोनोंके जीपर आ बीतती है। इसलिए ऐसे मामलोंमें बहुत सावधानी, बड़ा धैर्य और बड़ी शान्ति रखनेकी आवश्यकता होती है।

प्रसवके बाद विश्राम—प्रसव हो जानेके बाद विश्रामकी बहुत आवश्यकता होती है। स्त्रीको जिस समय बालक उत्पन्न हुआ हो, उस समयसे कमसे कम एक घंटा तक तो उससे बिलकुल बोलना ही न चाहिए। इस समय के भीतर उसे किसी प्रकार छेड़नेसे भयंकर रक्तपात होनेकी बहुत बड़ी आशंका होती है। उसके आरामके लिए इतना तो आवश्यक होता है, कि उसके भीगे हुए कपड़े हटाकर सूखे कपड़े बदल दिये जायं। यह काम भी सबके करनेका नहीं है। इसे भी डाक्टरसे ही कराना चाहिए। प्रसव कर चुकनेवाली स्त्रीका मस्तिष्क निश्चिन्त रखना चाहिए। जिम्मेदार समस्त पट्टी आदि बंध चुकी हों, कपड़े बदले जा चुके हों और अन्य आवश्यक उपचार हो चुके हों, उस समय उसे पीठके बल पर फैलाकर सीधे सीधे चित लेट रहना चाहिए। लेटनेमें और एक बातका ध्यान रखना अच्छा होता है, कि पैर फैले हुए न हों—एकमें जुड़े हुए हों। ऐसा करनेसे स्त्रीको अधिक सुख और लाभका अनुभव होता है।

- नारी-विज्ञान -

प्रसवके बाद वस्त्र-धारण—प्रसवके पश्चात् घण्टे दो घण्टे तक तो एकही तरह स्त्रीको पड़ी रहने देना चाहिए। घण्टे दो घण्टेके बाद धीरेसे उसे बिस्तरमें एक ओरसे दूसरी ओर हटा देना चाहिये। एक ओरसे दूसरी ओर हटानेमें बड़ी सावधानीके साथ बहुत ही धैर्यसे काम लेना चाहिये। स्त्रीको किसी भी दशामें सीधे तो बैठने ही न देना चाहिये। एक ओरसे दूसरी ओर हटानेमें स्त्रीसे किसी प्रकारका परिश्रम न लेना चाहिये। स्त्रीको स्वयं भी कोई परिश्रम न करना चाहिये। हटनेके समय उसे निश्चेष्ट ही रहना चाहिये और दो सेविकाएं—यदि आवश्यक हो, तो और भी अधिक लोग सहायक हो सकते हैं—नियुक्त करनी चाहिये, कि वे उस स्त्रीको उठाकर एक ओरसे दूसरी ओर धीरेसे रख दें। एक सेविकाको कंधे पकड़ कर और दूसरी को कूल्हे पकड़ कर स्त्रीको उठाना चाहिये।

प्रायः प्रसव हो जानेके बाद स्त्रीको अधिक भूख लगती है और उसका शरीर काँपनेसा लगता है। ऐसी अवस्थामें यह आवश्यक होता है, कि स्त्रीको अधिक कपड़े ओढ़ाये जायें। दो एक कम्बल उसपर और डाल दिये जायें और चारों ओर वे कपड़े दाब दिये जायें। किन्तु इस बातका ध्यान रखना चाहिए, कि कपड़ोंसे स्त्रीको

~ नारी-विज्ञान ~

लादही न देना चाहिए । यदि इस बातमें सावधानी न रखी गयी और स्त्रीपर अधिक कपड़े लाद दिये गये, तो रक्तपात मूर्च्छा आदि आरम्भ होनेकी आशंका हो जाती है । इसलिए ज्योंही स्त्रीका शरीर गरम होजाय, त्योंही उसके शरीरपरसे, अधिक डाले हुए कपड़े, निकाल दिये जाने चाहिये । यदि पैर ठंडे हों, तो गरम फलालेनसे उन्हें ढँक देना चाहिए और उनपर तकिया रख देना चाहिए । प्रसवके बाद विस्तरोंका बार बार बदलना अच्छा होता है । स्वास्थ्यके लिए सफाई और स्वच्छतासे अधिक लाभदायक और कोई वस्तु नहीं होती । यह ध्यान भी रखना चाहिए, कि विस्तर और कपड़ोंमें काफी हवा और धूप लगे । जिस प्रकार घरके अन्दर प्रकाश और वायुकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार सभी वस्तुओंमें इनकी आवश्यकता पड़ती है ।

भोजन—जब स्त्री प्रसववेदनासे मुक्त होकर चार-पाईपर लेट रहें तब सबसे अधिक अच्छा भोजन उसके लिए यह होता है, कि उसे थोड़ी सी खीर दीजाय । ऐसे अवसरों पर अधिकांश लोग शराब देते हैं । उनका यह अनुमान होता है, कि शराबका नशा आराम पहुँचाता है । किन्तु बात सरासर ऐसीही नहीं है । ऐसी अवस्थामें, जबतक कोई डॉक्टर सलाह न दे तबतक, शराब न देना चाहिए । शराबके

- नारी-विज्ञान -

अतिरिक्त भी अन्य किसी प्रकारकी मादक वस्तुओंका सेवन भी उसे उस समयतक न करना चाहिए, जबतक डाक्टर उसके लिए विशेषरूपसे आज्ञा न दे। इन वस्तुओंको बड़ी सावधानीके साथ बचाना चाहिए। क्योंकि इनसे स्त्रीको लाभ तो कुछ होता नहीं, उलटा होता यह है, कि स्त्रीका चित्त और भी अधिक उत्तेजित हो उठता है और इसकी शांति-सुखप्रद शांतिमें बाधा उत्पन्न होती है।

प्रसवके बाद पट्टी बांधना—प्रसवके बाद आहत अंगोंमें पट्टी बाँधनेका काम बड़ी सावधानी, धैर्य और शांतिकी अपेक्षा करता है। इस अवसरपर जो पट्टी बांधी जाती है, वह सनके कपड़ेकी होनी चाहिए। कपड़ा लगभग डेढ़ गजका होना चाहिए और चौड़ा इतना होना चाहिए जिससे उस स्त्रीका पेट अच्छीतरह बांधा जा सके। पट्टी साधारणतः कड़ी—इतनी कड़ी जिससे पेटको किसी प्रकार का दर्द भी न हो और आराम मिले—होनी चाहिए और रातमें तथा प्रातःकाल उसे कसते रहना चाहिये। इसके अतिरिक्त भी जब कभी पट्टी ढीली हो जाय, तब उसे कस देना चाहिए। यदि आवश्यकताके समय हाथमें कोई समुचित पट्टी आदि न हो तो कोई कपड़ा जो मिल सके, डेढ़ गज लेकर उसीको बांध देना चाहिए, यहाँतक कि यदि कुछ

- नारी-विज्ञान -

प्राप्य न हो, तो तौलिया लेकर ही बांध देना चाहिए। अन्य समुचित वस्तुओंके अभावमें इससे भी उतना ही काम निकाला जा सकता है। प्रसव हो जानेके बाद पेट संभालनेके लिये पट्टीका बांधना आवश्यक है। इससे कई लाभ होते हैं। पहिले तो इससे एक विशेष आराम और सुख मिलता है, दूसरे वह पेटको अपनी पूर्वावस्थामें लानेमें मदद करती है—बढ़ी हुई स्थितिको घटा कर पेटका आकार उतनाही बड़ा कर देती है, जितना वह पहिले था और अन्तमें वह रक्त पातको रोकनेमें सहायता करती है। जो स्त्रियां प्रसवके बाद पट्टी बांधनेको अधिक परवाह नहीं करतीं, उनके पेट प्रायः बहुत बड़ जाते हैं और बाहर निकल आते हैं। यह अवस्था उस समय और भी अधिक होती है, जब स्त्रीको अधिक बच्चे उत्पन्न होते हैं। ऐसी अवस्थामें स्त्रीकी शारीरिक गठन बिगड़ जाती है और उसकी सुन्दरता मारी जाती है, अतः पट्टियोंका बांधना—सावधानीके साथ बांधना—नितांत आवश्यक होता है।

इसी सिलसिलेमें एक बात और जान लेनेकी आवश्यकता है। वह यह कि प्रसवके बाद स्त्री चारपायीपर किस प्रकार लिटाई जाय। इसमें भी थोड़ी सी बुद्धिमत्ताकी आवश्यकता होती है। स्त्रीको प्रसव हो जानेके बाद तुरन्तही

- नारी-विज्ञान -

किसी भी बहाने चाहे जितना ज़ोर डाला जाय—चारपायीसे उठने न देना चाहिए । उसके भीगे हुए कपड़े अलग कर देना चाहिए और उसको कंधों और कुन्होंके पास पकड़ कर दो सेविकाओं अथवा सेवकों द्वारा सूखे हुए स्थान की ओर उठवाना चाहिए । स्त्रीको अपने आप तनिक भी परिश्रम करनेका अवसर न देना चाहिए । इस यातपर अधिक न न दे नेसे इसकी उपेक्षा करनेसे अनेक स्त्रियोंको कष्ट उठाने पड़े हैं । कहीं रक्तपात हुआ है, कहीं मूच्छाये आयी हैं, कहीं गर्भाशय खराब हो गया है—नीचे लटक पड़ा और कही कहीं तो घातक परिणामोंतककी नौबत आयी है ।

सूतिका-गृह—सूतिकागृह सदा स्वच्छ, शीतल, हवादार और प्रकाशवान होना चाहिए । प्रायः अशिक्षित धार्ये और कभी कभी तो शिक्षित धार्ये तक सूतिका-गृहमें अग्नि जलाये रखनेकी सलाह देती हैं । इतनाही नहीं, देशके अधिकांश भागमें तो सूतिका गृहमें, प्रसवसे मुक्त होतेही, अग्नि जलाये रखनेकी प्रथा है । यह प्रथा हानिकारक है । सूतिकागृहका ताप-मान बढ़ानेकी अपेक्षा अधिक हानिकारक काम ही और नहीं होता । यदि भ्रतु जाड़ेकी हो, तो थोड़ी सी अग्निका रखना बुरा नहीं होगा । उस अग्निके पास बैठ-

- नारी-विज्ञान -

कर बालकको वस्त्र पहिनेसे जाड़ा लगनेका भय न रहेगा । उससे एक लाभ और होगा । अधिक जाड़ेके कारण जो वायु रुकी हुई सी होती है, उसको हिलन डुलनका अवकाश मिलेगा और इससे सूतिका गृहमें वास करनेवाली आत्माओंको सुख मिलेगा । सूतिकागृहके दरवाजेपर एक धुनी जलाकर लगा देनी चाहिये, जो धीमे धीमे सुलगती हो । दरवाजे कभी कभी थिलडुल खोल देना चाहिए, जिससे गृहकी वायु बाहरकी वायुके साफ भागसे शुद्ध हो जाय । सूतिका-गृहमें रहनेवाली स्त्रीकोभी स्वच्छ वायुकी उतनी ही आवश्यकता होती है, जितनी और किसीको । किन्तु यह बड़े आश्चर्यकी बात है, कि धाये स्त्रियोंको स्वच्छ वायुका सेवन करानेका उद्योग नहीं करतो । वे समझती हैं, कि इससे उनको हानिमें पड़ जाना पड़ेगा । सूतिका-गृहका तापमान ६२ से ६५ डिग्रीतक होना चाहिए ।

जब सारे आवश्यक कार्य समाप्त होगये हों, तब परदे डाल देना चाहिए जिससे स्त्रीको, अपने कठिन परिश्रमके बाद सोकर विश्राम लेनेका अवसर मिल जाय । एकवार सोलेनेसे स्त्रीको बहुत सुख अनुभव होगा । उस समय क्या सूतिकागृहमें और क्या घरमें सब स्थानोंपर शान्ति और स्तब्धता रहनी चाहिए । यह बड़े दुःख और आश्चर्यकी

- नारी-विज्ञान -

बात है, कि इस उन्नत युगमें भी स्त्रियां पुरानो लकीर ही पीटे जाती हैं। उनमें अनेक प्रकारकी दूषित और भ्रमपूर्ण भावनायें और धारणायें भरी पड़ी हैं। वे साधारण बुद्धि की अपेक्षा पुरानो किंवदन्तियाँ और प्रथाओंपर ही अधिक अवलम्बित रहती हैं। उनका लम्बी सूझका दिमाग प्रसवको प्रायः एक रोग मान लेता है और वे यह माननेके लिए तैयार ही नहीं होती, कि प्रसव कोई रोग नहीं है, प्रत्युत एक प्राकृतिक योजना है। प्रसव हो जानेके पश्चात्-स्त्रीको बातचीत करनेसे बिल्कुल रोक देना चाहिये। उसके पासतक शोर गुल न मचाना चाहिये। यदि कोई मनुष्य वहाँपर जोर जोरसे बातें कर रहा हो, तो उसको रोक देना चाहिये। वहाँपर इतनी शांति रहनी चाहिये, कि स्त्री सुखकी नौद सोनेके लिये विश होजाय। इससे उसका जोया हुआ बल पुनः प्राप्त हो जायगा, जब नवजात बालक साफ हो चुका हो और स्त्रीको सुखके साथ लिटाने आदिकी आवश्यक क्रियायें भी हो चुकी हों, तब स्त्रीके पास सूतिका-गृहमें धायके सिवा और किसीको न रहना चाहिये। यदि कोई लोग उसे देखने आये हों, तो जबतक डाक्टर आदेश न दे दे, तबतक किसी भी दशामें उन्हें गृहके अन्दर पैर न रखने देना चाहिये।

- नारी-विज्ञान -

मूत्राशय—प्रसव हो जानेके बाद स्त्रीको बिना मूत्र निकाले ही सोना चाहिए या मूत्र त्यागकर, यह प्रश्न ऐसा है जिसमें पुराने और नये विचार आपसमें विरोध रखते हैं। कुछ पुराने विचारके लोग कहते हैं, कि मूत्रत्याग किये बिना सो रहना हानिकारक है। परन्तु आजकलके अनुभवोंसे यह बात पुष्ट नहीं होती। हमारी तो धारणा है, कि मूत्र त्याग किये बिना भी यदि स्त्री सो रहे, तो कोई हानिकारी बात नहीं। हाँ, यह आवश्यक है कि यदि सोनेके पहिले स्त्रीको मूत्र त्याग करनेकी कुछ भी आवश्यकता प्रतीत हो, तो उसे मूत्र त्याग अवश्य करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करनेसे उसको सुखकर नींद आवेगी, पेट हलका मालूम होगा और आराम मिलेगा। यदि प्रसवके बाद तुरन्त ही स्त्रीको मूत्र त्याग करनेकी आवश्यकता हो, तो उससे लेटे लेटे पेशाब करवाना चाहिए। पेशाब करानेके लिए उसको बैठाना हानिकारक होता है। उससे रक्तपातका बहुत भय रहता है। इस प्रकारके उदाहरण मिले हैं, जहाँ मूत्र त्याग के लिए बैठनेके कारण स्त्रीको भयंकर रक्तपात प्रारम्भ हो गया है। प्रसवके बादसे कुछ दिनोंतक पेशाब करानेका पात्र पास रखना चाहिए और उसीमें स्त्रीसे पेशाब करवाना चाहिए। इस पात्रको काममें लानेके पहिले

- नारी-विज्ञान -

खोलते हुए पानीमें डालकर खूब धो देना चाहिए और फिर सुखा लेना चाहिए। पात्र ऐसा होना चाहिये, जो विशेष रूपसे इसी कामके लिये बना हो। हर एक पात्र काम नहीं दे सकते। जो पात्र इसी कामके लिए बने होते हैं, उनमें मूत्र-त्याग करनेके लिए स्त्रियोंको अधिक सुविधायें रहती हैं। वे आसानीके साथ स्त्रीके नीचे रखे जा सकते हैं। उनका आकार कुछ ऐसा बना होता है, कि जिससे स्त्रीको पेशाब करनेमें किसी प्रकारका कष्ट नहीं होता। वह बिना कोई अङ्ग हिलाए डुलाए, आरामसे लेटे हुए ही पेशाब कर सकती हैं। पात्र खोके नीचे सामनेसे रखना चाहिए, दायें बायेंसे नहीं। यदि मूत्रत्यागमें किसी प्रकारकी अड़चन मालूम होती हो, तो धायको चाहिए कि शीघ्र ही उस बातकी सूचना डाक्टरको दे। प्रायः ऐसा होता है, कि प्रसववती स्त्रीका मूत्राशय, जब प्रसवकी पीड़ायें बड़ी कठिन और स्थायी हुई होती है, तब रुँध सा जाता है और उस समय मूत्राशयमें मूत्र रहनेपर भी स्त्री उसका त्याग नहीं कर पाती। इस अवस्थामें पहिले हीसे सचेत हो जाना आवश्यक होता है। जब स्त्री प्रसव गृहमें होती है, उस समय प्रसवके बादसे यदि उसके प्रयत्न करनेपर भी पेशाब न उतरता हो, १२ या १५ घण्टे

[२०१]

- नारी-विज्ञान -

तक बीत जाय और फिर भी मूत्र त्याग : करनेकी शक्ति उसे न प्राप्त हुई हो, तो उसके लिए तुरन्त ही उपाय करना चाहिए। ऐसी दशामें निरुपाय और अयत्नशील होकर बैठ रहना घातक होता है।

ऐसे अवसरपर मूत्र त्याग करानेका पात्र लेकर उसे गरम करना चाहिए और उसके किनारोंपर गरम फलालैन लपेट देनी चाहिए। फिर स्त्रीको धायके सहारेसे चारपायीपर घुटनोंके बल उठने देना चाहिए और वह गरम किया हुआ पात्र घुटनोंके बीचमें रखना चाहिए। ऐसा करनेके बाद स्त्रीको पेशाब करनेके लिए प्रयत्न करना चाहिए। सम्भव है, कि इससे उसको सफलता मिल जाय और वह मूत्र त्याग करनेमें समर्थ हो जाय। यदि यह क्रिया करनेपर भी सफलता न मिले तो तुरन्त डाक्टरको सूचना देनी चाहिए। और डाक्टरके लिए उस समय यह आवश्यक हो जायगा— नितान्त आवश्यक हो जायगा, कि किसी भी रीतिसे मूत्र बाहर निकाले। इसके लिए यन्त्र विशेष (Catheter) का प्रयोग भी किया जा सकता है। इस यन्त्र विशेषका प्रयोग करनेमें किसी प्रकारका भय नहीं होता और न कोई कष्ट ही होता है।

आँतें—प्रसवके पश्चात् आँतें प्रायः साफ नहीं रहतीं।

- नारी-विज्ञान -

उनमें कबिज्यत बनी रहती है। आंतोंका इस प्रकार बन्द रहना प्रकृतिकी बुद्धिमत्ता युक्त आयोजना है। इससे आंतोंके आस पासके अंगोंको कुछ आराम मिल जाता है। गर्भाशयके लिए तो यह स्थिति बहुत अधिक लाभप्रद है। इसलिए यह अधिक अच्छा होता है, कि प्रकृतिके इन आयोजनोंमें किसी प्रकारका हस्तक्षेप न किया जाय—आंतोंको उसी अवस्थामें रहने दिया जाय जिसमें वे हों। आंतोंको भी प्रसवके पश्चात् विश्रामकी आवश्यकता होती है। तीन दिन तक उसके विश्राममें किसी प्रकारकी बाधा डालनेकी आवश्यकता नहीं होती। उस समयके लिए तो उन्हें नितान्त विश्रामावस्थामें रखना चाहिए। कभी कभी ऐसा होता है, कि अपनी तीन दिनकी अवधि शिताकर, जिसमें उनके विश्राम लेनेकी आवश्यकता होती है, आँते अपने आप ही, बिना किसी औषधि सेवनके साफ हो जाती हैं। यदि ऐसा हो, तो अच्छा, क्योंकि दवा देकर आँते साफ करनेकी अपेक्षा यह कहीं अधिक अच्छा होता है, कि वे बिना औषधिका प्रयोग किये ही साफ हो जायें। किन्तु यदि तीन दिनकी अवधि समाप्त हो जानेके बाद भी आँते साफ न हों, तो तुरन्त ही उसका उपाय करना चाहिए। तीन दिन समाप्त होते ही चौथे दिन प्रातःकाल यदि आँते अपने आप साफ होती न

~ नारी-विज्ञान ~

दिखायी दें तो अण्डीके तेलका सेवन आरम्भ कर देना चाहिए। उसकी एक मात्रा तो तुरन्त ही ले लेनी चाहिए। अण्डीके तेलकी एक मात्रा शारीरिक अवस्थाके अनुसार एक छोटे चम्मचभरसे बड़े चम्मचभर तक हो सकती है। एक मात्रा देनेके बाद १२ घण्टों तक उसकी प्रतीक्षा करनी चाहिए। यदि आगामी १२ घण्टोंमें उस मात्राका कोई प्रभाव न पड़े तो दूसरी मात्रा भी ले लेनी चाहिए। कुछ लोग इस पक्षके हैं कि प्रसव हो जानेके बाद, दूसरे दिन प्रातःकाल स्त्रीको अण्डीका तेल दे देना चाहिए। किन्तु हमारा अनुभव इसके विपरीत है। हमारी धारणा है, कि लोगोंका यह विचार कि स्त्रीको प्रसवके दूसरे ही दिन आंते साफ करनेकी औषधि दे देनी चाहिए भ्रामक और गलत है। प्रसवके पश्चात् जब आंते अपने आप ही बिना किसी औषधिकी सहायतासे साफ न हों, तो औषधि देना आवश्यक हो जाता है। ऐसी अवस्थामें मुखद्वारा दी जानेवाली समस्त औषधियोंमें अण्डीका तेल देना अधिक श्रेष्ठ और लाभकारक औषधि होती है। इससे आंते उत्तेजित नहीं होती और न माताके दूधके साथ जाकर नवजात बालकके पेटमें ही किसी प्रकारका विकार उत्पन्न करता है। आंते साफ करनेके लिये जुलाबकी गोलियां खिलाना अच्छा नहीं होता, क्योंकि

- नारी-विज्ञान -

उनमें कुछ उत्तेजक पदार्थ मिले होते हैं। इन उत्तेजक पदार्थों का प्रभाव केवल माता तक ही सीमित नहीं होता प्रत्युत उनका एक गहरा प्रभाव बालक पर भी पड़ता है। कभी कभी तो बालक पर पड़नेवाला प्रभाव माता पर पड़ने-वाले प्रभावको अपेक्षा अधिक भयंकर हो जाता है। माताके शरीरको अपेक्षा बालकका शरीर अधिक कोमल होता है इसलिए जुलाबकी उत्तेजक वस्तुएँ बालकके शरीर पर अधिक गहरा प्रभाव डालती हैं। इसलिए प्रसवके पश्चात् जुलाबकी गोलियोंका कदापि सेवन न करना चाहिए।

यदि कोई स्त्री अण्डीके तेलके सेवनसे इन्कार करती हो, तो भी उसे जुलाबकी गोलियाँ न खिलानी चाहिए। उस अवस्थामें धातुको चाहिए, कि वह यन्त्र द्वारा साबुन मिले हुए किञ्चित् उष्ण पानीसे आँतें साफ कर दे। यह भी अच्छा उपचार है, क्योंकि इसके करनेसे न तो स्त्रीके सुखमें किसी प्रकारकी बाधा पड़ती है और न पाचनशक्ति ही प्रभावित होती है। इसका प्रयोग यदि अण्डीका तेल लेनेवाली स्त्री पर भी किया जाय, तो भी लाभ ही पहुँचावेगा। उस अवस्थामें इसके सेवनसे अण्डीके तेलसे उत्पन्न हुई शिथिलता इससे दूर हो जायगी। इन तमाम बातोंके होते हुए भी एक बात यह बड़ी ही अच्छी है, कि इसका प्रयोग करनेमें

- नारी-विज्ञान -

स्त्रीको किसी प्रकारका कष्ट नहीं उठाना पड़ता । हमारे इस कथनका अभिप्राय यह है, कि जहाँतक हो सके औषधियोंका सेवन अच्छा होगा, किन्तु यदि अण्डीका तेल और यन्त्र आदि कोई उपचार काम न दें, तो विवशता वश अन्य औषधियोंका सेवन भी किया जा सकता है । अन्य औषधियोंके सेवनमें यह बात विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिए कि जहाँतक हो सके वहाँतक ऐसी औषधिका सेवन किया जाय, जो कमसे कम उत्तेजक न हो । उस अवस्थामें तो कोई चूर्ण आदिका सेवन हो योग्य होता है । चूर्ण भी ऐसा जो उत्तेजक न हो । अन्यथा स्त्रीको एक बड़ी व्यथामें पड़ जाना होता है । किन्तु इन समस्त उपचारोंका वर्णन कर जानेपर भी स्त्रीके लिए, ऐसी स्त्रीके लिए जो सूतिका गृहमें पड़ी हुई है और जिसकी आंति साफ नहीं है—और सबसे अधिक अच्छी औषधियोंमें से या तो अंडीके तेलका सेवन है अथवा फिर उपर्युक्त यंत्रका प्रयोग । इनमें भी यंत्रका प्रयोग और भी अधिक उचित और लाभ दायक होता है । इसकी विशेष बातें यह हैं, कि इसके प्रयोगसे किसी प्रकारका भय नहीं होता । लाभ देनेमें यह बहुत शीघ्र होता है । इसके प्रयोगसे किसीको किसी प्रकारका कष्ट नहीं होता, इसके प्रयोगका प्रभाव अधिक समय तक रहता है । इसका

नारी-विज्ञान -

प्रयोग कर लेनेके बाद भविष्यमें फिर कब्जियतकी कोई आशंका नहीं होती। अन्य औषधियोंमें यहां तक कि अंडी के तेलमें भी इन सब विशेषताओंका समावेश नहीं पाया जाता। अन्य औषधियोंका सेवन यदि बारम्बार किया जाने लगेगा, तो कुछ न कुछ कब्जियतकी शिकायत बनी ही रहेगी।

कोई कोई प्रसवके बाद माता और बालक दोनोंको जुलाब दे देते हैं। इसका परिणाम कितना भयंकर होगा इस बातका उन लोगोंके चित्तमें बिचार तक उत्पन्न नहीं होता। यह उन तमाम गलतियों और चूकोंमेंसे एक भूल है जो समय समय पर अधिकांश लोग कर बैठते हैं। इस प्रकारके उपचारका वास्तविक कारण यह है, कि वे लोग प्रसवको एक रोग मान लेते हैं और अपनी इसी धारणाके अनुसार व्यवहार करते हैं। यह बड़े दुःखकी बात है, कि लोग प्रकृतिको साधारण आयोजनोंको भी एक रोग मान बैठते हैं और इसी भ्रामक धारणामें आकर अनर्थ कर डालते हैं।

प्रसव हो जानेके पश्चात् गर्भाशयसे एक विशेष पदार्थ गिरता रहता है। वह लगभग एक पक्ष तक गिरता रहता है। किन्तु इसके लिए कोई निश्चित नियम नहीं बताया

- नारी-विज्ञान -

जा सकता। किसी किसी स्त्रीको एक पक्षसे कम में ही इसका गिरना बन्द हो जाता है और किसी किसीको इससे अधिक दिनों तक गिरना जारी रहता है। पहिले पहिल इसका रंग लाल होता है किन्तु फिर धीरे धीरे उसका रंग बदलने लगता है। कुछ ही दिनों बाद उसका रंग कुछ फीका पड़ने लगता है और अन्तिम सप्ताहमें फीका पड़ते पड़ते उसका रंग बिलकुल सफेद सा हो जाता है। कभी २ उसका रंग हरा भी होता है; किन्तु यह रंग कुछ अधिक महत्व पूर्ण नहीं होता। इस पदार्थमें एक प्रकारकी गंध होती है। यदि वह गंध बुरी हो तो उसको भयकी सूचना समझना चाहिए। यह सूचना उस समय और भी अधिक भयंकर हो जाती है, जब स्त्रीको बुखार भी आने लगता है। ऐसी अवस्थामें पहिले ही से सावधान रहनेकी आवश्यकता है। यदि बुखार वेगवान हो गया हो, तो इस पदार्थका गिरनारोकनेका प्रयत्न करना चाहिए।

जब तक यह पदार्थ गिरता हो, तब तक सफाईपर ध्यान रखनेकी विशेष रूपसे आवश्यकता होती है। प्रत्येक अंग गरम पानीसे रोज रोज धोते रहना चाहिए। पानीमें, यदि हो सके तो डाक्टरकी सलाहसे कोई औषधि भी डाल लेनी चाहिए। धोनेके लिए रुईका प्रयोग करना अधिक

नारी-विज्ञान

अच्छा होता है। एक बार प्रयोग करनेके पश्चात् फिर वह ऊई फेंक देना चाहिए। किसी अन्य वस्तुसे अंगोंका धोना उतना अच्छा नहीं होता। इसका प्रधान कारण यह है, कि अन्य वस्तुयें प्रत्येक अंग सफाईके साथ साफ भी न कर सकेंगीं। अन्य वस्तुओंका प्रयोग करनेसे यह आशंका बनी रहेगी, कि रक्त आदि किसी अन्य पदार्थका कुछ अंश साफ न होकर लगा ही रह जाय। यदि दुर्भाग्यसे कहीं ऐसा हुआ, तो बड़े भयंकर परिणाम होनेकी आशंका हो जाती है। विशेष अंगोंमें लिपटे हुए तोलिये भी जहाँ वे भीग जायं, अलग कर देना चाहिए। अंगोंको धोनेके लिए डूस् (एक प्रकारका यंत्र जो विशेषतः जख्मोंको धोने के काममें लाया जाता है) प्रयोग न करना चाहिए। डॉक्टर लोग विशेष अवसरोंको जान बूझ कर ही उसका प्रयोग करते हैं, हर समय नहीं। ऐसे अवसरों पर डूशका प्रयोग करनेसे लाभ की अपेक्षा हानि ही अधिक होती है। इसलिये डूशका प्रयोग करनेसे अलग ही रहना चाहिए। यदि प्रसव के बाद कोई पदार्थ गर्भाशयसे गिरनेसे बाकी रह जाय, तो उससे इस पदार्थ पर बड़ा भारी प्रभाव पड़ेगा। इससे जब यह पदार्थ गिरेगा तब उसके रंग और गन्धमें अथवा प्रमाण में कुछ न कुछ परिवर्तन अवश्य हो जायगा। जब कभी

- नारी-विज्ञान -

इस पदार्थ में ऐसी कोई शिकायत दिखलायी पड़े, तब तुरन्त ही डाक्टरको इसको यथावत् सूचना देनी चाहिए। इसमें आलस्य करनेसे परिणाम हानिकारक और भयंकर हो सकते हैं। इसलिए डाक्टरको सूचना देनेमें ओर उनसे इसकी पूरी पूरी औषधि करानेमें किसी प्रकारका आलस्य, विलम्ब अथवा असावधानी भूल कर भी न करनी चाहिए।

विश्राम और सुख—प्रसवके बाद १५ दिन तक का समय बड़ा सुकुमार समय होता है। उस समय जितना अधिक सावधानीसे काम किया जाय उतना ही अधिक अच्छा। ऐसी अवस्थामें स्त्रियां प्रायः यह सोचती हैं, कि यदि वे अपने पैरोंकी सम्हाल कर ले गयीं तो बस उनका काम समाप्त हुआ—उन्हें जो कुछ करना था वह हो गया। उनकी कुछ ऐसी धारणा है, कि इस अवसर पर यही आवश्यक होता है। यह धारणा बड़ी ही निर्मूल है। वास्तव में पैर वह अंग नहीं हैं, जिन्हें विश्राम और सम्हालकी आवश्यकता हो। संभाल और विश्रामके लिए तो सबसे अधिक आवश्यक अंग होता है गर्भाशय। गर्भाशयको विश्राम देनेके लिए लोको चाहिये, कि प्रसवके बादसे कुछ समय तक—लगभग पांच छः दिनों तक—लगातार दिनोरात चित लेटी रहे। जमीन पर लेटनेसे आराम नहीं मिलता, इसलिए

- नारी-विज्ञान -

लिटानेके लिए साधारणतया चारपायी अथवा अच्छा पलंग प्रयोगमें लाया जा सकता है। पांच छः रोज एक चारपायी पर पड़े रहनेके बाद फिर स्त्रीकी चारपायी बदलवा देनी चाहिए। चारपायी बदलवानेमें ऊपरका बताया हुआ नियम कार्यान्वित करना चाहिए अर्थात् दो सेविकाओं द्वारा—एक कन्धा पकड़ कर और दूसरी कूल्हे पकड़ कर स्त्रीको उठा कर धीमेसे दूसरी चारपायी पर लिटा देना चाहिए। चारपायी बदलवाते समय स्त्रीको बिल्कुल निश्चेष्ट रहना चाहिए और इस बातका पूरा ध्यान रखना चाहिए कि स्त्री किसी भी दशामें एक क्षण मात्रके लिए तक बैठने न पाये। जब तक वह चारपायी सेवन करनेके योग्य समझी जाय, तबतक उसे चित पड़ी रहना चाहिए। यह नियम स्त्रीके लिए कम से कम उस अवस्थामें सबसे अधिक आवश्यक और महत्वपूर्ण नियम है। लगभग नव दिवस तक तो उसको किसी प्रकार की भी चेष्टा करने की न चाहिए। नव दिनके बाद यदि एक ही प्रकार पड़े रहते रहते स्त्रीकी तबीयत ऊब गयी हो तो, अथवा वैसे ही, स्त्रीको पहिली बार उठ कर घण्टा भरके लिए बैठनेकी अनुमति देनी चाहिए। इसके बाद फिर बैठनेका समय धीरे धीरे बढ़ाते रहना चाहिए। किन्तु बैठने का समय बढ़ानेमें यह स्मरण रखना आवश्यक होता है, कि

- नारी-विज्ञान -

उसके कममें उतावली न की जाय—यह नहीं कि आज थोड़े समयके लिए बैठना शुरू किया गया और कल ही इतना अधिक बढ़ा दिया जाय, कि सारा समय बैठनेमें ही बीतने लगे। बैठनेका समय बढ़ानेका क्रम इतना समय होना चाहिए कि एक पक्ष तक बढ़ा चुकनेके बाद भी परिणाम यह रहे, कि दिनका अधिकांश भाग लेटनेमें बीतता हो और थोड़ा ही समय बैठनेमें बैठना शुरू करनेसे यह न मान बैठना चाहिए कि स्त्रीको इतनी स्वतंत्रता मिल गयी, कि अब जहाँ चाहे वहाँ लेट सके। बैठना शुरू करनेके एक सप्ताह बाद तक तो चारपायी पर ही लेटना चाहिए। इस समयके पश्चात् यदि स्त्रीकी इच्छा हो तो, मुलायम बेंच पर या गलीचों पर लेट सकती है।

ऊपर कही हुई हमारी बातें अधिकांशमें अधिक कठिन मालूम हो सकती हैं। वे देखनेमें तो ऐसी हैं, कि जिनसे जो ऊब सकता है। किन्तु जहाँ तक हमने अनुभव करके देखा है, वहाँ तक ये बातें हैं आवश्यक—नितान्त आवश्यक। इतना अधिक विश्राम लेनेके कारण स्त्रीको जो घबड़ाहट, जो बेचैनी और जो कष्ट उठाना पड़ा है, उस कष्टका बदला उस विश्रामसे उत्पन्न होने वाले सत्य परिणाम देंगे। स्त्री देखेगी, कि विश्राम करते हुए जितना उसका जी ऊबा था

- नारी-विज्ञान -

उस विश्रामके लाभ उससे कहीं अधिक सुख देने वाले हुए हैं। जहाँ पर ऊपर कहे गये इन नियमोंका पालन नहीं किया गया, वहाँ पर हमने देखा है, कि रक्तपात होने लगा है, गर्भाशय खराब हो गया है, वह बाहर तक निकल आया है, स्त्री को गर्भपातका रोग हो गया है और अन्तमें यहाँ तक हो गया है, कि उसके सन्तान होनेके सब लक्षण ही नष्ट हो गये हैं। इसलिए अपनी बातकी महत्ता दिखलाते हुए हम अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करते हैं, कि वे उनके पालन करनेमें तनिक भी आलस्य या लापरवाही न करें। इन नियमोंका पालन करना नितांत आवश्यक है और यह उतनी ही आवश्यकताके साथ होना भी चाहिए।

गर्भाशयके नीचे गिरनेकी शिकायत बड़ी बुरी है। ज्यों ज्यों बच्चे होते जाते हैं, त्यों त्यों यह शिकायत और बढ़ती जाती है। इसलिए इसकी बहुत बड़ी सावधानी रखनी चाहिए। इस सम्बन्धमें आलस्य या असावधानी करना भयंकर होता है। ऐसा प्रयत्न पहले ही से करना चाहिये जिससे यह शिकायत ही पैदा न हो। यह काम ऊपर बताये हुए नियमोंके अनुसार विश्राम करनेसे सरलता पूर्वक हो सकता है। प्रसवके बाद जहाँ जहाँ स्त्रियोंने १०, १५ दिन तक निश्चेष्ट रूपसे विश्राम ग्रहण किया है, वहाँ वहाँ इस

- नारी-विज्ञान -

प्रकारकी शिकायतके कोई मौके ही नहीं मिले। यदि स्त्री को गर्भाशयके नीचे गिरनेकी पीड़ाये हो रही हों, तो फिर उसे और किसी उपायके करनेमें व्यर्थ समय नष्ट न करके डाक्टर बुलाना चाहिये। ऐसे अवसरों पर डाक्टर ही काम आ सकते हैं। डाक्टर इस काममें स्त्रीकी उचित सहायता करेगा, ऐसे उपाय बतायेगा जिनसे गर्भाशय का नीचे गिरना रुकेगा और गिरना रोक कर गर्भाशयको अपने उपयुक्त स्थान पर बैठायेगा। डाक्टर ही ऐसे अवसरों पर काम आते हैं। वे अच्छी तरह जानते हैं—उन्हें अनुभव होता है, कि किस स्त्रीके लिए किस प्रकारके उपाय होने चाहिए। इसलिये वे सोच कर ठीक उचित उपाय बता देते हैं। उचित उपायोंका विधिवत् प्रयोग करनेसे स्त्रीको बड़ा आराम मिलता है। इस प्रकार प्रयोग करते रहनेसे स्त्री अपना साधारण व्यायाम आसानीसे कर सकती है और यदि वह कोई अन्य काम हाथमें लिए हो, तो उसे भी कर सकती है। यदि उचित उपाय विधिवत् कार्यमें लाये जाते हैं, तो स्त्री यह तक भूल जाती है कि कभी उसे गर्भाशयके नीचे गिर आनेकी शिकायत भी हुई थी। यदि गर्भाशयके नीचे गिरनेकी औषधि पहिले ही से की जाय और वह भी किसी अच्छे डाक्टरके द्वारा, तो सम्भव है कि स्त्रीका शरीर

- नारी-विज्ञान -

इस प्रकार स्वस्थ हो जाय, कि गर्भाशय वैसा ही हो जाय जैसा कि पहिले था और उस अवस्थामें फिर उसको रोकने के लिये किसी अन्य उपायके करने की आवश्यकता ही न रह जाय ।

भोजन—प्रसवके बाद स्त्रीके भोजनके सम्बन्धमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिए । यह जानना एक बड़ा आवश्यक विषय है, कि प्रसवके पश्चात् स्त्रीको कौनसा भोजन देना चाहिये, कितना भोजन देना चाहिये और कितनी बार देना देना चाहिये । अन्तिम दो प्रश्न ऐसे हैं, जिनमें अधिक मत-भेदका स्थान नहीं है । इसमें दो मत हो ही नहीं सकते, कि प्रसववती स्त्रीको मिताहारी होना चाहिये । कभी भूल कर भी उसे भोजनोंसे लाद न देना चाहिये । कितनी बार भोजन दिया जाय यह प्रश्न भी अधिक विवादास्पद नहीं है । भिन्न भिन्न प्रदेशोंमें प्रचलित प्रथाके अनुसार स्त्रीको थोड़ा थोड़ा करके दो वारसे तीन वारतक भोजन दिया जा सकता है । अधिक बार भोजनका किया जाना हम उचित नहीं समझते । रही पहिली बात—कौन कौनसा भोजन किया जाना चाहिए । इसका कोई स्पष्ट उत्तर नहीं दिया जा सकता । वस्तुओंका नाम लेकर गिनाना असम्भव है । इसका मूल कारण यह है, कि देशके विभिन्न प्रान्तोंके खाद्य

- नारी-विज्ञान -

पदार्थही समान नहीं है। एक स्थानपर कुछ खाया जाता है दूसरे स्थानमें कुछ, तीसरा स्थान कोई तीसरा भोजन पसन्द करता है और चौथा कुछ और ही। इस प्रकार भोजन की पसन्दगीमें अन्तर होनेके कारण यह सम्भव नहीं है, कि कोई निश्चित वस्तुएं बतायी जायं। इस सम्बन्धमें सरलतापूर्वक अधिकसे अधिक जो कुछ कहा जा सकता है, वह केवल यह है, कि भोजन ऐसा देना चाहिये, जो सुपक हो, हलका हो, पोष्टिक हो। इस सम्बन्धमें यदि किसी वस्तुके सेवनका नाम लिया जा सकता है, तो वह है गायका दूध। गायका दूध एक ऐसा पदार्थ है, जिसे देशके सब प्रान्त निवासी पसन्द करते हैं और जो ऐसे अवसरोंपर लाभप्रद भी होता है। भोजन करने करानेमें हर हालतमें यह बात ध्यान रखनी चाहिए, कि उसको भोजन भूखसे कुछ कम दिया जाय। यदि स्त्री भोजनोंसे लाद दी जायगी, तो स्त्री अपनेको दबी हुई अनुभव करेगी। सम्भव है, उस समय उसके अधिक पसीना निकलने लगे और दूध कम पड़ जाय। यह बालकके लिए अहितकर होगा। प्रसवके ठीक पहिले दिनका भोजन दूसरे दिनोंकी अपेक्षा अधिक हलका होना चाहिए। यदि पहिले दिन केवल दूध दिया जाय तो दूसरे दिन खीर जैसी वस्तु दी जा सकती

- नारी-विज्ञान -

है। इसके बाद फिर धीरे धीरे खुराक बढ़ाते रहना चाहिए। इस सम्बन्धमें हमारे आयुर्वेदीय वैद्योंकी सम्मतियां अधिक मान्य होती हैं। यहांपर प्रश्न भोजनका है किसी औषधिका नहीं। प्रसवके पश्चात् स्त्रीको क्या भोजन करना चाहिए, इस प्रश्नका उत्तर हमारे लिए आयुर्वेद विशारदों द्वारा प्राप्त करना अधिक हितकर होता है। डाक्टरोंकी बतायी हुई औषधियां या वस्तुये प्रायः विदेशीय होंगी। हम इस सम्बन्धमें स्वदेशी वस्तुओंके सेवनकेही पक्षपाती हैं। हमारी धारणा है, कि औषधिकी बात छोड़ कर जहाँ, डाक्टरोंकी अधिक आवश्यकता प्रतीत होती है, क्योंकि, दुर्भाग्यसे, आजकल आयुर्वेदके अच्छे ज्ञाताओंका अभावसा होनेसे अच्छी आयुर्वेदीय औषधियोंका भी अभावसा होगया है (प्रसन्नताकी बात है कि आजकल आयुर्वेद प्रेमी इस अभावकी पूर्तिके लिये विशेष रूपसे प्रयत्नशील हो रहे हैं।) हमें अपने आयुर्वेद द्वारा निर्धारित वस्तुओंका ही सेवन करना चाहिए। खुराक बढ़ानेका क्रम ऐसा रखना चाहिए, कि चार दिनोंके पश्चात् स्त्री उतनी खुराक खाने लगे जितनी, कि उसकी साधारण खुराक थी। किन्तु इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि भोजन सादा, स्वास्थ्यकर और पौष्टिक हो।

- नारी-विज्ञान -

ऊपर जो कुछ कहा गया, वह एक ऐसी बात है, जो सर्व साधारणपर लागू होती है। किन्तु व्यक्ति विशेषके साथ व्यवहार करनेमें इन बातोंमें अन्तर भी आ सकता है। इतना ही नहीं, वरन् अन्तर आना चाहिए। सबके साथ, अवस्थाओंका पूरा पूरा विचार किये बिनाही एकसा व्यवहार करना अहितकर होता है। यदि स्त्री निर्बल हो, उसमें सुकुमारता अधिक हो, तो उसे पहिलेहीसे बलवर्द्धक और पौष्टिक भोजन देना चाहिए। यदि स्त्री अधिक दुर्बल न हो, तो उसको पहिले हलका, फिर धीरे धीरे भारी भोजन दिया जा सकता है। किन्तु इन भोजनोंके लिए इधर उधर भटकनेकी आवश्यकता नहीं है। पहिले तो ऊपर बताया हुआ गायका दूध ही देना चाहिए। गायका दूध दुर्बल और अदुर्बल सबके लिए समान हितकारक सिद्ध होगा। फिर जिस प्रकारकी अनुमति सद्बोधों द्वारा प्राप्त हो, उस प्रकारका अन्य भोजन दिया जाना चाहिए। हर हालतमें प्रसववती स्त्रीके साथ व्यवहार करनेमें साधारण बुद्धिसे काम लेनेकी उतनी ही आवश्यकता है, जितनी साधारण रोगियोंके साथ व्यवहार करनेमें। इससे यह न सम्भल लेना चाहिए, कि हम प्रसववती स्त्रीको रोगी समझते हैं। हमारे कथनका केवल यह तात्पर्य है, कि सावधानी की मात्राके विचारसे रोगी और प्रसववती

- नारी-विज्ञान -

स्त्री दोनों एक श्रेणीमें रखी जा सकती है। उसके साथ व्यवहार करनेमें हमें अन्धे बनकर किसी नियम विशेषका पालन न करना चाहिए। वरन् किसी नियमको कार्यान्वित करनेके पहिले उस व्यक्तिकी, जिसपर उस नियमका प्रयोग होने जा रहा है, अवस्था पर विचार कर लेना चाहिए। सुतिका-गृहमें पड़ी हुई स्त्रीके भोजनके सम्बन्धमें कोई एक ऐसा नियम नहीं बताया जा सकता, जो सर्वमान्य हो सके। प्रत्युत् प्रत्येक व्यक्तिका उपचार अलग अलग, अवस्थाके अनुसार होना चाहिये। दुर्बल स्त्रीको जो भोजन दिया जाय उसे, जैसा हम ऊपर कह आये, अधिक बलवर्द्धक और पौष्टिक होनेकी आवश्यकता है। जो स्त्री साधारणतया बलवती हो, उसके लिये इन नियमोंका पालन करना उतना आवश्यक नहीं होता। उसे सादा हलका और पौष्टिक पदार्थ भोजनके लिये दिया जा सकता है, किन्तु किसी प्रकारका मादक पदार्थ कदापि न देना चाहिये।

पान—प्रसवकालके एक सप्ताहतक साधारण दूध आदि देना ही पौष्टिक पेय पदार्थ है। अन्य पौष्टिक पदार्थोंके देनेकी इस अवधिके अन्दर आवश्यकता नहीं होती है। शराब आदि अन्य वस्तुये यद्यपि पौष्टिक होती हैं, तथापि उनका इस अवधिके अन्दर सेवन करना हानिकारक होता है।

- नारी-विज्ञान -

हां, यदि स्त्री अधिक दुर्बल हो, अथवा डाक्टरने किसी अन्य कारणसे उसका देना आवश्यक बताया हो, तो वे वस्तुयें भी उन्हें दी जा सकती हैं। किन्तु इस प्रकार की वस्तुयें प्यालोंमें डालकरही पीनी चाहिये। प्यालेमें डालकर पीनेसे इनकी मात्राका पूरा पूरा अन्दाजा रहता है और यह आशंका नहीं रहती, कि उसको मात्रा अधिक हो जायगी, जो आगे चलकर अस्वास्थ्य और दुःखका कारण बन जाती है। हमने इस प्रकार पेय पदार्थोंके सेवन करनेकी सलाह दी है। प्रत्युत हमने यथाशक्ति अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध किया है, कि वे इनका सेवन करें। इसका कारण यह है, कि हम अच्छी तरह जानते हैं, कि इन पदार्थोंका सेवन स्त्रीके लिये सुखकर और हितकर है। इन पेय पदार्थोंके सेवनसे स्त्रीकी बार बार पानी पीनेकी तृष्णा शांत हो जाती है। उसे पानी पीनेके बहाने बारम्बार उठनेका मौका नहीं मिलता। वह अधिक समयतक स्त्रीको एक ही दशामें एक समान रूपसे लेटे रहनेका धैर्य देता है। प्रसवके पश्चात् प्रथम सप्ताहमें शांति और धैर्यकी कितनी आवश्यकता होती है, यह हम अपने पिछले पन्नोंमें दिखला दे चुके हैं। उस पानी पीनेके बहाने बारम्बार उठनेका मौका नहीं मिलता। वह अधिक समय तक स्त्रीको एकही दशामें एक समान

~ नारी-विज्ञान ~

रूपसे लेटे रहनेका धैर्य देता है। प्रसवके पश्चात् प्रथम सप्ताहमें शांति और धैर्यकी कितनी आवश्यकता होती है, यह हम अपने पिछले पन्नोंमें दिखलाही चुके हैं। उस बातका स्मरण रखते हुए जब हम उल्लिखित प्रकारके पेय पदार्थोंके सेवनकी शिक्षा पर विचार करते हैं, तो हमें उसकी महत्ता अच्छीतरह समझमें आ जाती है। उस समय हम समझते हैं, कि वह कितनी हितकर है।

दुर्बल और निःशक्त स्त्रियोंके सम्बन्धके व्यवहारकी बात इससे भिन्न होगी। उनके लिए तो प्रथमसेही—पहिले अथवा दूसरे दिनसेही—ऐसे पदार्थोंका सेवन कराना हितकर होगा, जिनके सेवनसे साधारण नशा आता हो। दुर्बल स्त्रियोंके लिए इस प्रकारके पदार्थोंका सेवन केवल हितकर और उचितही नहीं, प्रत्युत आवश्यक भी होता है। किन्तु यदि स्त्री दुर्बल न हो, तो इन वस्तुओंका व्यवहार कदापि न कराना चाहिए। उस समय स्त्रीके लिए सबसे अधिक अच्छा और सबसे अधिक हितकर पेय पदार्थ दूध, खोर आदि ही होते हैं। प्रसवके पश्चात् एक सप्ताहतक इन वस्तुओंका सेवन अन्य सब वस्तुओंकी अपेक्षा कहीं अधिक वांछनीय होता है। यदि गरमी अधिक हो, तो लेमोनेड भी स्त्रीको दिया जा सकता है। किन्तु

- नारी-विज्ञान -

यह बहुतही शुद्ध और अच्छा बना हुआ होना चाहिए।

स्थान परिवर्तन—सूतिकागृहमें पड़ी हुई स्त्रीको अपना स्थान किस समय बदलना चाहिए, इस सम्बन्धमें कोई निश्चित बात नहीं कही जा सकती। हमारे यहाँ अधिकांश में यह प्रथा है, कि एक मास बाद—मसवारा होनेपर—स्त्रीका स्थान बदल दिया जाता है। किन्तु यह प्रथा सर्वथा मान्य नहीं है। स्त्रीका स्थान परिवर्तन करानेके सम्बन्धमें कोई निश्चित समय बतलाना एक मूर्खता होगी। किस समय स्थान परिवर्तन करना चाहिए, इसका उत्तर बहुत कुछ सूतिका स्त्रीके स्वास्थ्य, ऋतु तथा ऐसीही अन्य बातों पर निर्भर रहेगी। यदि स्त्री साधारणतया स्वस्थ हो, तो उसका स्थान १४, १५ दिनमें भी परिवर्तित कराया जा सकता है। उसे एक पक्षमें ही दूसरे कमरेमें लाना ज्ञा सकता है। किन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रकार स्थान परिवर्तन करानेके लिए जो कमरा पसन्द किया जाय, वह सूतिकागृहके निकट ही होना चाहिए, किन्तु यदि कमरा निकट न हो, तो फिर स्त्रीको सूतिकागृहसे उठाकर दूसरे कमरेमें लाना चाहिये। अथवा उसे ऐसी कुरसी आदि किसी चीजपर बैठाना चाहिये, जिसमें पहिये लगे हों।

- नारी-विज्ञान -

फिर उस कुरसीको दूसरे कमरेमें घसीट ले जाना चाहिये । १४, १५ दिन बाद सूतिकागृहको बदल देना हितकर होता है । जिस समय स्त्री दूसरे कमरेमें गयी हो, सूतिकागृह खाली पड़ा हो, उस समय सूतिकागृहके दरवाजे खिड़कियाँ, झरोखे आदि सब खुले हुये रखने चाहिये । उसके कपड़े लत्ते धूपमें डाल देना चाहिये, ताकि उनका दोष दूर हो जाय । एकही प्रकार पड़े हुये विस्तरों और कपड़ों आदिमें कुछ ऐसे कीटाणु प्रविष्ट हो जाते हैं, कि जो आगे चलकर स्वास्थ्यके लिये बड़े घातक सिद्ध होते हैं । इस प्रकारके कीटाणु सूतिका स्त्रीके कपड़ोंमें अधिक उत्पन्न हो सकते हैं । इनका दूर करना अत्यन्त आवश्यक होता है । यह काम कपड़ोंको धूपमें डालनेसे आसानीसे किया जा सकता है । सूतिका स्त्रीको चाहिये, कि तीन सप्ताह तक वह अपना भोजन अलगही किया करे । तीन सप्ताहके बाद यदि उचित हो, तो स्त्री आपके कुटुम्बियोंके साथ भोजन कर सकती है । हमारे यहांकी सूतिकागृहमें एकमास बितानेकी प्रथा भी कुछ ऐसी ही है । भारतके ऋषिमुनियों और धर्मचार्यों की बातोंकी हँसी उड़ानेवाले लोगोको देखना चाहिये, कि कितनी वैज्ञानिक प्रथायें हमारे ऋषिमुनि प्रचलित कर गये हैं । हमारे यहांका मसवारा ऋषियों और स्मृति-

- नारी-विज्ञान -

कारों तथा धर्माचार्योंकी विज्ञान-विशारदताका प्रमाण है। तीन सप्ताह बीत जानेके बाद बिलकुल स्त्री निश्चिन्त हो गयी, यह भी न समझ लेना चाहिये। उस समयके पश्चात् भी उसे सुख और विश्रामकी उतनीही आवश्यकता बनी हुई रहती है। उस अवधिके बाद भी उसे दिनका बहुतसा कमय विश्राम करनेमें बिताना चाहिये।

स्वच्छ वायुमें व्यायाम—स्त्रीके लिये व्यायाम करना आवश्यक होता है। स्वच्छ और खुली वायुमें व्यायाम करना और भी अधिक हितकर होता है। सूतिका स्त्रीको प्रसवके कितने दिन बाद व्यायाम फिर प्रारम्भ करना चाहिये, यह प्रश्न उतना ही सीधा या पेचीला है, जितना पहिलेवाला स्थान परिवर्तन सम्बन्धी प्रश्न। इसका निर्णय भी उसीकी भांति साधारण परिस्थितियों परही अधिक अवलम्बित है। यदि स्त्रीका स्वास्थ्य अच्छा हुआ, श्नु, अच्छी हुई, वायु अनुकूल हुई, तो वह शीघ्रही व्यायाम करने योग्य बन जाती है। जाड़ेके दिनोंमें तो सूतिकाको एक महीनेके पहिले बाहर न निकलना चाहिये। एक महीनेके बाद भी बाहर निकलनेमें इस बातकी सावधानी रखनी चाहिये, कि साधारण प्राकृतिक अवस्था अनुकूल हो। यदि ऐसा न हो, तो उस अवधिके पश्चात् भी बाहर निकलनेकी

नारी-विज्ञान

भूल कदापि न करनी चाहिये । यद्यपि हम स्वस्थ और साधारण अवस्थामें स्त्रियोंको पैदल चलकर व्यायाम करनेके पक्षपाती हैं, तथापि हमारी धारणा है, कि प्रसूतिका स्त्रीको पहिले पहल सवारीपर बैठकर वायुसेवन करना चाहिये । प्रारम्भिक अवस्थाके लिये यही व्यायाम सबसे अधिक अच्छा और हितकर व्यायाम होता है । यदि ऋतु ग्रीष्म हो, तो स्त्री तीन सप्ताहमें भी बाहर निकल सकती है और उसी समयसे सवारीपर बैठकर स्वच्छ वायुके सेवनका व्यायाम कर सकती है । किन्तु इस समय भी यह बात स्मरण रखना चाहिये, कि जब प्राकृतिक परिस्थितियां—जल वायु आदि—अनुकूल हों तभी खुली वायुके सेवनका व्यायाम किया जाय, अन्यथा नहीं । यदि स्त्री स्वच्छ वायुका सेवन करना शुरू कर देती है, तो बहुत थोड़े अवसरमें ही स्वास्थ्य लाभ कर लेती है और अपने पूर्वके बलको प्राप्त कर, अपने गृह-कर्तव्यों तथा अन्य कार्योंको अच्छो तरह करने लगती है ।





दुग्ध-पान ।



बालकोंको दूध पिलानेकी जिस बातपर हम विचार करने जा रहे हैं, अच्छा होता यदि उसपर कुछ लिखने पढ़नेकी आवश्यकता न होती। माताको अपने बालकको दूध पिलाना चाहिए—यह कहना ही कितना दुःखद और आश्चर्य चकित कर देनेवाला वाक्य है। प्रकृतिका यह नियम है, कि माताये अपने बच्चोंको दूध पिलाती हैं। यदि वे इस नियमका उल्लंघन करनेकी चेष्टा करती हैं तो उन्हें एक विशेष प्रकारका कष्ट उठाना पड़ता है। प्राकृतिक योजनाके प्रतिकूल जाना कुछ सरल नहीं होता। वह निर्दय शासक है, किसीके साथ उसकी रियायत नहीं। अपने नियमोंका पालन करना वह सबके लिये अनिवार्य समझती है। जो उसके नियमोंका उल्लंघन करते हैं, उन्हें वह दण्डित करनेसे कदापि नहीं छोड़ती,

- नारी-विज्ञान -

किन्तु इस ओर उसके विरोधी दलकी भी तैयारियां कुछ कम नहीं। वे नये नये आविष्कारों और उपायोंकी सहायतासे उसकी योजनामें व्यक्तिकम उत्पन्न करनेके लिये सदा आगेही बढ़े रहते हैं। फैशन, शौक, विलासिता, भोग आदि कुछ ऐसे दुर्गुणोंमें पड़कर वे प्रारम्भिक नियमों और आयोजनाओंकी पूर्ण उपेक्षा करने लगे हैं। इसी प्रकार की जाने-वाली उपेक्षाओंमेंसे एक उपेक्षा बालकोंकी माताओंका दूध न पिलाना भी है। प्रकृति जन्म देनेके पहिले ही माताके स्तनोंमें बालकके लिये दूध देतो हैं। बालकके पालनके लिये वह दूधका आयोजन कर रखती हैं। इस आयोजनको व्यर्थ बनाना—प्रकृति द्वारा बालकके लिये निर्दिष्ट भोजन बालकको न देना—कितना भारी पाप है। किन्तु न जाने कितनी माताएं आज ऐसी हैं, जो इन बातों पर विश्वास ही नहीं करतीं। शौक, भोग, विलासिता आदिके नशेमें मत्त होकर वे देवी आयोजनकी उपेक्षा करते : हुए तनिक भी नहीं हिचकती। यह बात पाश्चात्य देशोंमें तो इतनी अधिक फैल रही है, कि जिसका कोई ठिकाना नहीं। भारतवर्षमें भी, जहां जहां पाश्चात्य सभ्यता का आदर होने लगा है, उसकी बू आने लगी है, फैशनका भूत और भोगकी भवानी अकुलाने लगी हैं, वहां इस प्रकार-

- नारी-विज्ञान -

के विचार वृद्धि पाने लगे हैं। इनका कार्य रूपमें प्रत्यक्ष प्रमाण भी मिलने लगा है। हमारे यहांकी भी स्त्रियां बालकों को दूध न पिलानेकी प्रकृतिकी ओर झुक रही हैं और झुक रही हैं बड़ी तेजीके साथ। कितनी घातक प्रकृति ! कितना भयंकर झुकाव ! प्राकृतिक नियमकी कितनी क्रूर अवहेलना ! जो वस्तु ईश्वरने बालकके लिये दी है, उससे उसको वञ्चित रखना, बालकके जीवनके लिए जो वस्तु माताके पास थाती-के रूपमें रखी गयी, उसका उसके पानेवालेको न देना, कौन कह सकता है—योग्य है ? हां यदि माता दुर्बल हो, किसी अन्य रोग आदिसे ग्रसित हो अथवा कोई अन्य ऐसा ही कारण आ पड़े, तो उसका दूध न पिलाना बुरा नहीं कहा जा सकता, किन्तु इससे अधिक, निस्वस्थ और सबल होने पर भी, केवल शोक और फैशनकी दासिनी बनकर बालककी थाती बालकको न देना, उसे दूध न पिलाना नितान्त अमा-कृतिक और नितान्त क्रूर है। वह एक पाप है—भयंकर पाप है। ऐसी माताएं बालकके अस्वस्थ होनेकी उत्तरदात्री होती हैं।

जो स्त्रियां पहिलेपहिल जननी बनती हैं, और जिन्होंने कभी उस सुखका अनुभव नहीं किया, जो अपने बालकको दूध पिलानेसे होता है, उनसे हमारा अनुरोध है, कि वे फैशन

~ नारी-विज्ञान ~

और शौककी दासिनी न बन कर दूसरोंके बहकावे में न आकर अपनेको उस अलौकिक सुखसे वंचित न रखें। अपने प्राणाधार बच्चेको दूध पिलानेके लिये अपना दूध होते हुए दूसरी कोई दुधवाली धायका दूँदना कितना अप्राकृतिक है ! उन्हें इस प्रकारका विचार तक न लाना चाहिए। सचमुच वह समय बड़े दुःखका समय होता है, जब माताएँ किसी अनिवार्य कारणसे अपने बालकको दूध नहीं पिला सकतीं। बालक जननीका आत्मीय होता है, उसे आत्मीयताके साथ प्रतिपालन भी करना चाहिये। यदि ऐसा न हो सके, तो दुःख और सन्ताप की बात है।

इस सिलसिलेमें एक बात और जान लेना चाहिए। यदि हमारे अनुरोध और प्राकृतिक नियमोंकी उपेक्षा करके और शौकीनीका गुलाम बन कर कोई माता अपने बालक को पूरा समय न दे सकती हो, तो उसे बालकको दूध पिलाना भी न चाहिए। वास्तविक और उचित पालन तो इसमें है, कि माताएँ फैशन और शौकीनीकी दासिनी बनना छोड़ दें। फैशन और वास्तविक मातृत्व दोनोंका निर्वाह एक साथ नहीं हो सकता। या तो अपना सारा समय और सारी शक्तियाँ लगाकर अपने बालकके लिये संसारके अपने उस अमूल्य धनके लिये, जो ईश्वरने उन्हें प्रदान किया

- नारी-विज्ञान -

है—कल्याण कारिणी बने या अपने निःसहाय बालकको दुग्ध पान कराने वाली धायकी दया पर छोड़ दे। दोनोंमें से कौन कार्य कितना उचित, कितना प्राकृतिक और कितना हितकर है यह स्पष्ट है।

स्तन—प्रसव वेदनासे छुट्टी पाते ही अर्थात् प्रसवके चार छः घंटे बाद स्त्रीके स्तनोंकी ओर सबसे पहिले ध्यान देने की आवश्यकता है। यह आवश्यकता उस समय और भी अधिक होती है, जब स्त्रीको पहिली ही बार प्रसव होता है। प्रथम प्रसवके समय तीसरे दिन तक माताके बहुत कम दूध होता है। हाँ, तीसरे दिन और उस दिनके पश्चात् दो एक अन्य दिनोंमें भी माताके स्तन सूझतेसे रहते हैं, वे अधिक कठोर होते जाते हैं, वे तनने लगते हैं, और उनमें एक प्रकारकी पीड़ासी होने लगती है। इसलिये कमसे कम प्रथम प्रसवके समय जब स्त्री पर पहिले पहिले यह प्राकृतिक, आयोजन काम करता है, बहुत अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता है। इस अवसर पर स्तनों पर ध्यान न देनेसे अनेक बुराईयाँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिये इस सम्बन्ध का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिये। इसमें किसी प्रकार की असावधानी कदापि न होनी चाहिए।

यदि स्त्रीके दूध हो, तो बच्चेका मुँह स्तनोंसे लगा देना

- नारी-विज्ञान -

चाहिए। स्तनोंमें दूध आ गया है, या नहीं इस बातकी पह-
 चान स्तनोंको दबानेसे हो सकती है। यदि दूध होगा तो
 दबानेसे निकलेगा। तब बच्चे का मुँह उसमें लगाना
 चाहिये। कोई कोई थोड़ी थोड़ी देरमें बच्चेको दूध पिलाने
 की चेष्टा करते हैं, किन्तु यह रीति अच्छी नहीं है। बच्चेको
 थोड़ा थोड़ा अवकाश देकर दूध पिलाना चाहिये। उसके
 लिये इतना अवकाश देनेकी आवश्यकता होती है, जितना कि
 दूधको एकट्ठा होनेमें लगता है। यह अवकाश लगभग ४
 घण्टेका होना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है, कि
 किसी स्त्रीके अधिक दूध होनेके कारण दूध बहता रहता है।
 जब ऐसी स्थिति हो तब बालकको ज़रा जल्दी जल्दी दूध
 पिलाना चाहिये। किन्तु उस अवस्थामें भी बहुत शीघ्रता
 करनी हानिकारक होती है। जिस समय बालकको दूध
 पिलाया, हो उस समय स्तनके अग्र भागको कुछ गरम पानी
 से धो डालना चाहिये और फिर सूखे हुए अंगोछेसे पोंछकर
 उस बालक को दूध पिलाना चाहिये। ऐसा न करनेसे
 कभी कभी स्तनोंमें कुछ लसदार चीज़ लगी रहती है अथवा
 पसीना लगा रहता है। इन वस्तुओंके वहाँ विद्यमान रहने
 से बालकोंको दूध पीनेमें कुछ कठिनाई होती है। कोई
 कोई बालक तो ऐसी अवस्थामें दूध पीते ही नहीं हैं। उन्हें

- नारी-विज्ञान -

तो जब तक स्तन प्रदेश साफ और स्वच्छ न मिलेंगे तब तक वे मुँह तक न देंगे। यदि उल्लिखित रीतिसे स्तनोंको धो डालने और पोंछ डालनेके बाद भी बालक स्तनोंमें मुँह न लगाता हो, तो स्तनोंके अग्र भाग पर थोड़ीसी मलाई मल देना चाहिये और उसके पश्चात् तुरन्त ही बालकका मुँह लगा देना चाहिये। यदि स्तन दूधसे खूब भरे हों, वे कुछ कठोरसे हो गये हों, उनमें गाँठें सी पड़ गयी हों, कुछ दर्द होता हो, तो स्तनों पर हर चौथे घण्टा तेल आदिसे मालिश करनी चाहिये। मालिश करनेके पहिले तेलको आगमें रख कर कुछ गुनगुना कर लेना अधिक अच्छा होता है। तेलके अतिरिक्त यू डी कोलोन (Eau de colougne) नामक एक जलसे भी स्तनोंको मलनेसे लाभ होता है। स्तनोंमें इस प्रकारकी शिकायतें पहले प्रसवके समय सबसे अधिक होती हैं। इसलिये उस समय उनकी सम्हाल रखना भी सबसे अधिक आवश्यक होता है। वास्तवमें स्त्रियोंके लिये प्रथम प्रसवका समय बड़ा ही नाजुक समय होता है। प्रायः सभी प्रकारकी प्रसव सम्बन्धी बातोंका पहिले पहिल अनुभव होता है। इसलिये प्रथम प्रसवके समय बहुत अधिक सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है। यह सावधानी स्तनोंके मलनेके सम्बन्धमें भी आवश्यक होती है। स्तनोंकी पीड़ा

- नारी-विज्ञान -

शान्त करनेके लिये तैलादिका मर्दन करनेमें असावधानी करनेसे पीड़ाके कम होनेकी बहुत कम आशा होती है। प्रथम प्रसवके प्रायः तीसरे दिन तो स्तनोंकी दशा और भी दुःखावह हो जाती है। वे अधिक सूझ आते हैं, अधिक ऐंठ से जाते हैं और उनमें दर्द होने लगता है। उसका कारण यह होता है, कि स्तनोंमें अधिक दूध भर आता है। जब स्त्रीकी ऐसी अवस्था हो तब बालकको उसका दूध पिलाना चाहिये। इससे उसका दूध खिंच जायगा और स्तनोंकी पीड़ा आदिमें कमी हो जायगी। यदि बालकके दुग्ध पानसे स्तनोंकी पीड़ा कम न हो, तो ग्रेस्ट पम्प (दूध खींचनेका एक यंत्र) से दूध निकाल डालना चाहिये। यदि स्त्रीको उल्लिखित कष्टोंके अतिरिक्त यह शिकायत हो, कि स्तनोंका भार बहुत बढ़ गया है, तो उनको थामनेके लिये पट्टी बाँध देना चाहिये। किन्तु पट्टी बाँधनेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये, कि ऊनी कपड़ोंके ऊपर बंधी हों। ऊनी कपड़ा रहनेसे स्तन भागको गरमी पहुँचती रहेगी और दुग्ध कम एकत्रित होगा। इससे भार बहनेके साथ साथ पीड़ाओं के कम होनेकी भी आशा रहेगी। जिस समय स्तन बहुत भरे हुए हों, और उनसे कुछ असुविधा हो रही हो, उस समय स्त्रीकी अधिक पानी न पीना चाहिये। पानी आदि

- नारी-विज्ञान -

पीनेसे दूध अधिक बनता है और उसके एकत्रित होनेसे पीड़ामें कमीकी अपेक्षा ज्यादाती ही अधिक होगी।

यह क्रिया अधिकांशमें पहले प्रसवकी है। दूसरे और इसके बादके अन्य प्रसवोंके :समय अवस्थाये कुछ भिन्न होती हैं। उस समयकी क्रियाओंमें भी कुछ अन्तर होता है। दूसरे और तत्पश्चात् अन्य प्रसवोंके समय स्तन अधिक कष्टप्रद नहीं होते। साधारणतः उस समय उनमें न उतनी सूजन होती है, न ऐंठन और न पीड़ा ही। ऐसी अवस्थामें—जब स्तन काफी सुखप्रद होते हैं, उस समय किसी प्रकारकी क्रिया करनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती। उस समय तो इतना ही कर देना पर्याप्त है, कि जब दूध निकलने लगे तब नियमित रूपसे किसी एक निश्चित समयके बाद बालकको दूध पिलाया जाय। बालकोंको दूध पिलानेमें एक इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए, कि एक बार एक स्तन और दूसरी बार दूसरा स्तन पिलावे। यदि स्त्रीके दूध कम हो, तो दोनों स्तनोंका दूध पिलाकर भी बालककी आवश्यकता पूर्ण की जा सकती है। कभी कभी धायोंके अनावश्यक हस्तक्षेपके कारण स्तन असुविधा जनक, सूखे हुए और दुःखद हो जाते हैं। हस्तक्षेप करना धायके लिये सर्वथा वर्जित है। धायको तो शांत और

- नारी-विज्ञान -

सावधान रहना चाहिये। स्तनों आदिके सम्बन्धमें भी अन्य दशाओं की भाँति ही उसे हस्ताक्षेप कदापि न करना चाहिये। धार्ये' कभी कभी अपनी बुद्धिमत्ताकी शान बध्नाते हुये यह सोचती हैं कि स्तनों को रगड़नेसे, दवानेसे, लेप लगानेसे, दूध निकाल देनेसे स्त्रीकी अच्छी सेवा होती है, किन्तु वास्तव में इसके प्रतिकूल होता यह है, कि इस प्रकारके हस्तक्षेपसे अधिकांशमें धार्ये' लाभकी अपेक्षा हानि ही अधिक करती हैं।

दूसरे और तत्पश्चात् अन्य प्रसवोंके समय स्तनोंके रोग का सबसे अच्छा वैद्य नवजात बालक ही होता है। उस समय धार्योंको हस्तक्षेप करनेकी आवश्यकता ही नहीं। हमें विश्वास है, कि धार्ये' अधिकांशमें अनावश्यक हस्तक्षेप किया करती हैं। इसका परिणाम यह होता है, कि स्त्रीको और भी अधिक कष्ट उठाना पड़ता है। स्तन सम्बन्धी शिकायतोंमें धार्योंको तो बिल्कुल हस्तक्षेप करना ही न चाहिये। यदि किसीके हस्तक्षेपकी आवश्यकता है, तो उस सम्बन्धमें डाक्टरोंके हस्तक्षेपकी। यह काम डाक्टरोंका है, धार्यका नहीं, कि स्तनोंकी शिकायतके उचित उपाय दूँगे। डाक्टर जो सलाह दे उसके अनुसार काम करना मात्र धार्योंका काम है। अपने इस कार्यके अतिरिक्त धार्यको कोई भी अनधिकार चेष्टा न करनी चाहिए। हमारी

- नारी-विज्ञान -

धारणा तो यह है, कि इस बातकी-परीक्षा, कि धाय अच्छी है या बुरी उस समय सबसे अच्छी हो सकती है, जब यह देखा जाय, कि स्तनोंके सम्बन्धमें उसका व्यवहार कैसा है। जो धायेँ अच्छी होती हैं, वे अपने आप किसी बात पर व्यर्थ हठ या उद्दण्डता नहीं करतीं, वे भूल कर भी अनावश्यक हस्तक्षेप न करेंगी। वे डाक्टरोंकी सलाहका अक्षरशः अनुकरण करेंगी। इसके प्रतिकूल बुरी धायेँ, अपनी ही टांग सब जगह अड़ाया करती हैं, वह स्तनोंके साथ छेड़छाड़ किया करती हैं, व्यर्थके हस्तक्षेप करनेसे बाज नहीं आती, और इस प्रकार गुप्त रीतिसे वह काम किया करती है, जो प्रत्यक्षमें नहीं किया जा सकता। इस प्रकारकी हठी और अभिमानी धायेँ जान बूझ कर अलग रखी जानी चाहिए। इस प्रकारकी धायेँ अपनी हस्तक्षेपकी टेवसे स्तनोंको बड़ी हानि पहुंचाती हैं।

यदि ऊपर कही हुई बातों पर ध्यान दिया गया, तो दुःख, विपत्ति, और पीड़ाओंसे बहुत कुछ बचत हो सकती है। ऐसी अवस्थाओंमें प्रकृति अपनेआप इतनी अच्छी औषधि करती हैं, जितनी कोई भी धाय न कर सकेगी और वह कभी इस बातकी प्रतीक्षा नहीं करती कि उसके इस काममें कोई उसकी सहायता करे। धायेँ—ऐसी धायेँ भ

- नारी-विज्ञान -

जो अन्य समस्त बातोंमें : बड़ी अच्छी और योग्य होती हैं, स्तनोंके साथ बहुत अधिक हस्तक्षेप करती हैं। इस हस्तक्षेपका अन्त होना चाहिए। इसके लिए स्त्रियोंको चाहिए कि वे धायके कर्मकी सब बातें जाने और ज्योंही धाये कोई अयोग्य बात करने चले तुरन्त ही उन्हें रोक दें।

दूध पीनेका समय—माताओंको अपने बालकों को उन्हीं उन्ही अवसरों पर दूध पिलाना चाहिए, जिनका उल्लेख ऊपर किया जा चुका है। अपने यहां प्रायः यह देखा जाता है, कि जहां बालक ज़रा भी रोया त्योंही उसे स्तनोंसे लगा लिया गया। उस समय स्त्रियाँ यह विचार तक नहीं करतीं, कि बालकके रोनेका कारण भूखके अतिरिक्त और कुछ हो सकता है या नहीं ! यह बुरी बात है। इससे बहुत सम्भव है, कि स्त्रियाँ यह समझने लगे, कि बालकको चाहे जो रोग हो, दूध पिलानेसे सब दूर हो सकते हैं। वास्तवमें बात यह है, कि बालक जब दूध पीने लगता है, उस समय उसे अन्य कष्टोंका विचार कम पड़ जाता है। इसीलिए प्रत्यक्षमें उसको लाभ पहुंचता हुआ मालूम पड़ता है। किन्तु इससे यह कदापि न मान बैठना चाहिए, कि दूध ही सब रोगोंकी अमोघ औषधि है। इससे कभी कभी हानि पहुंचनेकी सम्भावना होती है। किसी समय जब बालकको

- नारी-विज्ञान -

कोई रोग हो, जिसके कारण वह रो रहा हो, उस समय स्त्री उस रोगका उपाय न करके, दूध पिलानेमें लग जाय तो बड़ा भयंकर परिणाम होनेकी आशंका है। एक बात और भी ध्यान देनेकी है। बहुतसी माताएं इतना अधिक दूध पिलाती हैं, कि जब देखो तब वे अपने बालकोंको स्तनोंसे लगाये हुए ही मिलती हैं। यह आदत माता और बालक दोनोंके लिए हानिकारक है। दूध पिलानेका एक नियम होना चाहिए। एक निश्चित समय पर ही दूधका पिलाया जाना अधिक श्रेयस्कर होता है। प्रसवके बादसे एक महीने तक बालकको प्रति डेढ़ घंटेमें, दूसरे महीनेमें दो दो घण्टे बाद स्तन-पान कराना चाहिए। इसी प्रकार धीरे धीरे स्तन-पानके समयमें अन्तर डालते रहना चाहिए। यहां तक कि जब तक बालकको दुग्धपान करानेके समयका अन्तर ४ घंटे तक न पहुंच जाय, तब तक उसका बढ़ाते रहना जारी रखना चाहिए। यदि इस प्रकार नियमित रूपसे एक निश्चित समयके बाद बालकको दुग्धपान करानेकी देव डाली जायगी तो उसी समय बालक दुग्धपानकी इच्छा भी करेगा और उसके बाद वह शान्त और सन्तुष्ट मालूम होगा।

स्त्रियोंकी एक आदत और भी होती है। प्रायः यह देखा जाता है, कि रातमें वे बालकोंको, स्तनोंसे अलग ही न

- नारी-विज्ञान -

करतीं। अधिकांश समय वे उन्हें दूध ही पिलाया करती हैं। यह आदत भी बालक और माता दोनोंके लिए हानिकारक है, इससे स्त्री निर्वल होती जाती है और ज्यों ज्यों दिन बीतते जाते हैं, उसकी निर्बलताका प्रभाव बालक पर भी पड़ता जाता है और वह भी निर्वल होता जाता है। इस आदतसे न माताको नींद आती है और न बालकको। दोनोंकी नींद मारो जाती है। इससे उनमें कुछ ऐसी बुरी आदतें पड़ जाती हैं, जिनका दूर करना बड़ा कठिन हो जाता है। इससे माताके स्तन कठोर हो जाते हैं और बालकका मुख भी कठोर हो जाता है।

बालक बहुत छोटी अवस्थासे भी बड़ी अच्छी आदतोंका बनाया जा सकता है। यदि जरासी सावधानीसे प्रवन्ध किया जाय, तो बहुत थोड़ी अवस्थामें भी बालककी आदतें इतनी अच्छी हो सकती हैं, कि लोग उनको देखकर चकित हो जायें। आवश्यकता सिर्फ इस बातकी है, कि पहिले कुछ दृढ़ता और धैर्य हो। इसलिए माताको पहिले नियमित रूपसे और एक निश्चित समय पर दूध पिलाना चाहिए और समयकी पाबन्दी बड़ी दृढ़ताके साथ करनी चाहिए। जिस समय स्त्री दूरसे टहल कर आयी हो अथवा जिस समय अंगसे पसीना निकल रहा हो, उस समय

- नारी-विज्ञान -

उस बालकको दूध न पिलाना चाहिए। इस प्रकारका दूध उत्तेजक होता है। पसीनेका मिला हुआ दूध स्वास्थ्यके लिए हानिकारक होता है। बालकको दूध पिलानेके पहिले यह आवश्यक है, कि स्त्री शांत और शीतल हो गयी हो। उसे यह देखकर ही कि उसका शरीर प्रायः शीतल हो गया है दूध पिलाना चाहिए। इस बातकी सावधानी रखनी बहुत आवश्यक होती है। इस पर बालकका भविष्य निर्भर रहता है। यदि स्त्री चाहती है, कि उसका पुत्र स्वस्थ हो, यदि उसकी इच्छा है, कि उसका पुत्र बलवान हो, यदि चित्तमें यह लालसा हो, कि पुत्र यशस्वी बने; तो इन प्रारम्भिक बातों पर विशेष रूपसे ध्यान देनेकी आवश्यकता है। आज छोटी छोटी दिखलानेवाली यही बातें आगे चलकर बड़े बड़े कामकी बातें होती हैं।

वस्त्र—प्रसव कालीन और दूध पिलाने वाली स्त्रीको किसी एक ही बातमें सावधान रहनेकी आवश्यकता नहीं होती। उसके लिए बात बातमें सावधानी और समझालकी आवश्यकता पड़ती है। प्रसवकालमें स्त्रियां जिन नियमों का पालन करती हैं, उनमेंसे अधिकांश नियमोंका पालन उसे दूध पिलानेके समय भी करना पड़ता है। दूध किस प्रकार पिलाना चाहिए, कब पिलाना चाहिए, क्या भोजन

- नारी-विज्ञान -

करना चाहिए, कौनसे कपड़े पहिनना चाहिए तथा और किन किन बातोंमें सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है—यह सब बातें उसे जाननी होती हैं। दूध पिलानेके सम्बन्धकी बातें हम ऊपर कह आये हैं। इस स्थान पर हम वस्त्र परिधानसे सम्बन्ध रखने वाली बातोंका उल्लेख करेंगे। जो स्त्री बालकको दूध पिला रही हो, उसे अपने कपड़े काफी ढीले रखने चाहिए। विशेषतया स्तनों पर पहनने वाले कपड़े अधिक ढीले होने चाहिए। प्रायः यह होता है, कि चोली इत्यादि कपड़ोंका दबाव पाकर स्तन एक प्रकारसे दुःखप्रद हो जाते हैं। इसलिए हम तो अपनी पाठिकाओंको यही उपदेश देंगे, कि चोली आदि स्तन पर पहनने वाले कपड़ोंको ढीला रखें और उनमें कसनेके लिए किसी प्रकार की पट्टियां आदि न रखें। स्तनोंके अग्र भागमें मलमलका एक कपड़ा रखना चाहिए और इसको बदलते रहना चाहिए। भीगा हुआ कपड़ा स्तनों पर न रहने पाये, इसलिए ज्योंही वह कपड़ा भीग जाय त्योंही उसे बदल देना चाहिए। दूध पिलाने वाली स्त्रीके पास एक बाटर प्रूफ (जिनमें पानी न छन सकता हो) वस्त्र भी होना चाहिए, जो वह कमरके नीचे भागमें पहिने रहा करे। इससे लाभ यह होगा, कि बालकके मूल मूत्रसे उसका बचाव रहेगा।

- नारी-विज्ञान -

भोजन—अभी अभी हम कह चुके हैं, कि स्त्रीको—
 दूध पिलानेवाली स्त्रीको अनेक बातोंमें सावधान और सचेत
 रहनेकी आवश्यकता होती है। भोजन भी उन्हीं बातोंमेंसे
 एक है। इस सम्बन्धमें स्त्रीको बहुत सावधानी रखनी
 चाहिए। यह कहनेको आवश्यकता नहीं, कि वस्त्र इत्यादि
 की अपेक्षा भोजनका प्रभाव माता और बालक दोनोंपर बहुत
 अधिक पड़ता है। दूध पिलानेवाली स्त्रीको सादा भोजन
 करना चाहिए। उसको सावधान रहना चाहिए, कि उसका
 भोजन हलका और पौष्टिक हो। बहुत लोग यह विचार
 करते हैं, कि स्त्रीको दूध पिलाते समय अधिक और पौष्टिक
 भोजन करना चाहिए, क्योंकि उस समय उसे दो प्राणियोंकी
 रक्षा करनी होती है, किन्तु यह विचार बड़ा भ्रमपूर्ण है।
 इस बातका तो सदा ध्यान रखना चाहिए, कि किसी भी
 दशामें स्त्रीको—स्त्रीहीको क्या किसीको—भूखसे अधिक
 भोजन न खिलाना चाहिए। यदि ऐसा हुआ, कोई भूखसे
 अधिक खानेके लिए बाध्य किया गया, तो उसकी खैर न
 समझना चाहिए। अनेक प्रकारकी शिकायतें उससे पैदा
 हो सकती हैं। उससे मन्दाग्नि हो सकती है, हृदय दाह हो
 सकता है, बीमारी हो सकती है, कब्जियत हो सकती है
 और अन्य प्रकारकी आंतोंके सम्बन्धकी शिकायतें भी हो

~ नारी-विज्ञान ~

सकती हैं। भूखसे अधिक भोजन करना हर समय हानिकारक है। यदि स्त्रीको भूख न मालूम होती हो, तो उसे भोजन करनेके लिए विवश कदापि न करना चाहिए, क्योंकि उस अवस्थामें भोजन करना सिवा हानिके लाभ कुछ नहीं पहुंचा सकता। यदि स्त्रीको भूख लगती ही न हो, तो डाक्टरोंको दिखाकर उसकी औषधि करानी चाहिए; किन्तु भूल कर भी उसे भोजन करनेके लिए बाध्य न करना चाहिए।

दूध पिलानेवाली स्त्रीको कौन कौनसे पदार्थ भोजनके लिए दिये जाने चाहिए इस सम्बन्धमें अधिक नहीं कहा जा सकता। कारण यह है कि समय, अवस्था, और प्रकृतिके अनुसार इनमें अन्तर हो सकता है। इसके लिए तो सबसे उचित रीति यह है, कि स्त्रियां अपने अपने यहाँके सद्बोधोंकी सलाहसे भोजनके पदार्थ निश्चित करें, क्योंकि उसी स्थानके वैद्य वहाँकी परिस्थितियाँ और स्त्रीकी दशाओं आदिको सबसे अच्छा विचार कर सकते हैं। यहाँपर इस सम्बन्धमें केवल इतना कहा जा सकता है, कि भोजन हलका, सादा और पौष्टिक होना चाहिए। गरिष्ठ और बहुत भारी भोजन करनेसे स्वास्थ्यमें हानि पहुँचती है, दूध खराब हो जाता है और फलतः बालकके स्वास्थ्यपर भी आघात होता है। कुछ

- नारी-विज्ञान -

लोगोंका विचार है कि भोजनके पदार्थ निश्चित करनेकी आवश्यकता नहीं है—इस बातकी संभाल रखनेकी आवश्यकता नहीं कि स्त्री क्या भोजन करती है। जो कुछ स्त्रीको अच्छा लगे, फिर चाहे वह अस्वास्थ्यकर और खराब ही क्यों न हो, उसे वही पदार्थ भोजनके लिए देने चाहिए। किन्तु यदि हम अपने अनुभवों और प्रत्यक्ष प्रमाणोंपर विचार करते हैं, तो हमें मालूम होता है, कि यह विचार बिल्कुल धोखा है। हमें भोजनके सम्बन्धमें बहुत बड़ी सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है। गायों भैंसोंका दूध शुद्ध और पवित्र होता है। उनमें किसी प्रकारकी गंध या दुर्गन्ध नहीं होती, तथापि यदि उन्हें सेंगरी आदि ऐसी वस्तुयें दी जाती हैं जिनमें एक प्रकारकी गन्ध निकलती है, तो उनके दूधसे भी वैसी ही गन्ध निकलने लगती है। हमारा यह साधारण अनुभव है, कि बरसातके दिनोंमें जब गायें भैंसे हरी घास चरती हैं तब उनके दूधसे एक विशेष प्रकार की गन्ध निकलने लगती है। इससे यह स्पष्ट सिद्ध होता है, कि भोजनका प्रभाव दूधपर अवश्य पड़ता है। यही सिद्धान्त मनुष्योंके सम्बन्धमें भी ठोक उतरता है। इस बातको अच्छी तरह जान लेनेके बाद उक्त विचारकी—कि स्त्रीको जो कुछ वह चाहे वह भोजन करने देना चाहिए,

- नारी-विज्ञान -

इस बातका विचार न करना चाहिए कि वह भोजन अच्छा है या बुरा, हलका है या भारी, स्वास्थ्यकर है या अस्वास्थ्यकर—निःसारता निःसन्देह प्रकट हो जाती है। स्त्रीको जुलाब आदि औषधियोंका सेवन तो कदापि न करना चाहिए। ऐसी औषधियाँ माताकी अपेक्षा बालकको अधिक उत्तेजित कर देती हैं।

कभी कभी फैशनकी मतवाली स्त्रियाँ अपना दूध न पिलाकर बालकके लिए धाय नौकर रख लेती हैं और उनका दूध पिलाती हैं। अधिकांशमें जो धाये सामने मिल गयीं वेही रख ली जाती हैं, किन्तु यदि किसीने बालकके प्रति अधिक प्रेम दिखाया, तो कोई अच्छी स्वस्थ धाय ढूँढ़ ली और उसे दूध पिलानेके लिए नियुक्त कर लिया। सम्भव यह जाता है, कि वस अब हमारा काम पूरा हो गया। किन्तु क्या वास्तवमें बात ऐसी ही है? क्या धाय रखनेसे माताका काम पूरा हो जायगा! क्या धायका दूध—स्वस्थ धायका ही सही—क्या स्वस्थ धायका दूध माताके दूधके बराबर गुणकारी होता है? सम्भव है कुछ लोग उत्तर दें हाँ, होता है, वे तो इससे भी अधिक आगे बढ़कर कह सकते हैं, कि उससे अधिक गुणकारी होता है, किन्तु हम दृढ़ता और साहसके साथ इसका विरोध करते हैं। हमारी यह

- नारी-विज्ञान -

प्रबल धारणा है—धारणा ही नहीं हमारा यह प्रत्यक्ष अनुभव है और हमें अपने अनुभवपर पूर्ण विश्वास है, कि धाय कितनी ही स्वस्थ क्यों न हो, उसका दूध बालकके लिए माता के दूधके समान गुणकारी कदापि नहीं हो सकता। दूध पिलानेवाली धाय और माताकी आयुमें समता न होना, धायके और माताके बालककी आयुमें अन्तर होना, माताके शारीरिक गठन और धायके शारीरिक गठनका एकसा न होना, अपने विशेष बालकके योग्य ही माताओंके दुग्धका होना आदि ऐसी बातें हैं जो स्पष्टतया यह प्रमाणित करती हैं कि उधार ली गयी मातायें—‘धायें’—वास्तविक माताओंके समान पोषक कदापि नहीं हो सकतीं। इसके अतिरिक्त धायोंके सम्बन्धमें यह नहीं जाना जा सकता कि वे सारा समय कैसे बिताती हैं, उनमें कौनसी आदते हैं, वे क्या किया करती हैं। यदि उनकी इन सब बातोंको जाननेका प्रयत्न किया जाय, तो वे इस जांचको शायद वरदाशत न करेंगी। इधर तो उनके बिगड़नेकी यह आशंका, उधर यदि धायें खराब हुईं तो बालक का जीवन सत्यानाश हुआ। इस प्रकार बालक का पोषण करनेके लिये धायें रखना कदापि श्रेष्ठ नहीं हो सकता। माता माता है और धाय धाय।

- नारी-विज्ञान -

प्रायः यह होता है, कि जो धाये' दूध पिलानेके लिए रखी जाती हैं, उन्हें कुछ दिन पहिले ही बच्चा हुआ होता है। अब यदि धायका दूध माताके दूध की अपेक्षा कुछ दिन अधिक पुराना हुआ, तो बहुत सम्भव है, कि उसके दूधके सेवनसे बालकको मंदाग्नि होजाय। इससे बालकके स्वास्थ्य पर कितना अधिक प्रभाव पड़ सकता है, यह बात सरलतासे जानी जा सकती है। इधर माताका दूध ठीक उतने समय का होता है, जितने समयके दूधको बालक भलीभांति पचा सकता है। इससे बालककी आंते' और आमाशय आदि साफ नियमित रहता है। ज्यों ज्यों बालक वृद्धि पाता जाता है, त्यों त्यों दूधके गुणमें भी अन्तर आता जाता है। वह बालककी शारीरिक गठन और उसकी आवश्यकताओंके अनुकूल बनता जाता है। इससे बालककी उन्नतिमें सहायक होता है। इसलिये धायकी अपेक्षा माताका दूध श्रेयस्कर और गुणकारी होता है।

माताको, उस माताको, जो अपने बालकको दूध पिला रही हो, बहुत सावधान रहनेकी आवश्यकता है। भोजन पानके सम्बन्धकी सावधानी और भी अधिक वांञ्छनीय है। यदि माताएं भोजनके सम्बन्धमें असावधानी करेंगी तो उसका दुष्परिणाम बालकके स्तिर पड़ेगा। जो बालक

- नारी-विज्ञान -

ऐसी माताका दूध पीता है, जिसका भोजन गरिष्ठ होता है और जो बड़ा भद्दा जीवन व्यतीत करती हैं, वह रोगका शिकार हुए बिना नहीं बचता। ऐसे बालकको प्रायः चर्म की बीमारी होती है और बीमारी इतना भयंकर रूप धारण कर लेती है, कि उनका जीना कठिन हो जाता है। बालकके शरीरमें जलन सी पैदा हो जाती है, तथा अन्य प्रकारकी बीमारियाँ भी उत्पन्न हो सकती हैं। माताके भोजनका बड़ा प्रभाव पड़ता है। इसलिए भोजनकी सावधानी रखना बड़ा आवश्यक कर्तव्य है। हमारे इस कथनके अर्थ का अनर्थ न हो जाय, इस विचारसे हम यहांपर कुछ स्पष्ट बातें और कह देना चाहते हैं। हम इस बातकी शिक्षा नहीं दे रहे, कि माताको एक साधारण पदार्थ भोजनके लिए चुन लेना चाहिए और वही पदार्थ रोज सेवन करना चाहिए। हमारी यह प्रार्थना कदापि नहीं है। माताएं अपनी रुचिके अनुसार भिन्न भिन्न पदार्थों का भोजन करें, रोज वे अपने भोजनको बदलती रहें, आज गरम रोटियां और दाल खांय, कल कढ़ी भात जमावें, आज रुखी-सूखी बिचड़ी खांय, कल शौकसे खीर उड़ावें, कभी पूछ पियें कभी चाय, कभी सूखी मेवा खायें कभी हरे फल। अपनी रुचिके अनुसार इस प्रकार भोजन विभिन्नता करना बुरा नहीं है।

- नारी-विज्ञान -

प्रत्युत हमारी धारणा तो यह है, कि इस प्रकारका भोजन करना हितकर होता है। हितकर केवल खोके लिये ही नहीं होता है, बालकके लिए भी। इसका लाभ माता और बालक दोनोंको समान रूपसे मिलता है। हम इस प्रकारके भोजनमें किसी प्रकारकी रुकावट नहीं डाल सकते। हमारा विरोध इस प्रकारके भोजनोंसे नहीं है। दूध पिलाने वाली माताके लिए हम केवल इतना ही चाहते हैं, कि वह गरिष्ठ और भारी पदार्थोंका सेवन करना छोड़ दे। हम नहीं चाहेंगे कि वह हलुआ पूड़ी उड़ाती रहे, हम न सलाह देंगे कि दूध पिलाने वाली माता लड्डू, माठ आदि खाया करे, हमारा आपत्ति ऐसे समस्त भोजनों पर है, जो बालकके लिए स्वभावानुकूल न प्रतीत होते हों, हम उन तमाम वस्तुओंके सेवनका विरोध करते हैं, जो भारी हैं, गरिष्ठ हैं, पाचक नहीं हैं, जो ऐसी हैं जिनसे बालकको कष्ट पहुंचता हो, जो ऐसी हों जिनसे स्वयं माताको कष्ट पहुंचता हो। ऐसी वस्तुओं का सेवन करना नितान्त वर्जित है। माताके लिए अनुभव द्वारा यह जान लेना कठिन नहीं है, कि कौनसा पदार्थ उसे स्वयं या उसके बालकको हानि पहुंचानेवाला होता है और कौनसा पदार्थ उनके लिए लाभप्रद है। इसी विचारके अनुसार भोजन सम्बन्धी सावधानी रखनी चाहिए। हमारा

- नारी-विज्ञान -

मतलब ऊपर कहे गये वाक्योंमें यही था। हमारा कथन इतना व्यापक नहीं है, कि हम माताओंको किसी प्रकारके भोजनोंसे बञ्चित रखना चाहते हैं, हमारा कथन सीमित है। भोजनके सम्बन्धमें हम एक सीमा चाहते हैं। यह हमारी रुकावट है और इसीके अनुसार इन काम कराना भी चाहते हैं। हमारी यह रुकावट देखनेमें भले ही उद्दण्ड मालूम हो, किन्तु वह है आवश्यक; और हमारी दृढ़ धारणा है, कि उसका विचार साधारण बुद्धि और तर्कके साथ किया गया है वैसे ही नहीं। यदि इन बातोंका पूरा पूरा पालन किया गया तो हानिका भय बहुत कुछ कम हो जायगा।

कहीं कहीं पर :दूध पिलाने वाली माताके लिए मादक द्रव्योंके सेवनकी भी सलाह दी जाती है। जिन लोगोंमें शराब पीनेका रिवाज है, वे शराब देनेकी सिफारिश करते हैं। किन्तु अनुभवसे देखा गया है, कि इस प्रकारके पदार्थ कोई लाभ नहीं पहुंचाते। उल्टा उनसे हानि ही होती है। दूध पिलानेवाली माताके लिए तो इन वस्तुओंका सेवन और भी निषिद्ध है। किन्तु एक बात और भी है। जो स्त्रियाँ प्रायः शराब पीनेकी आदी हों, जिनको उसका नशा हो, उनके लिए कोई कारण नहीं, कि वे दूध पिलाते समय शराब न पियें। वे चाहें तो उस अवस्थामें भी शराब पी

- नारी-विज्ञान -

सकती हैं। किन्तु उस समय उनके शराबके सेवनसे कितना लाभ होगा यह नहीं कहा जा सकता। लोग—विशेषतः वे लोग जो नशेके आदी हो गये हैं, इससे बड़ा लाभ बताते हैं; किन्तु अनुभव उनकी इस धारणाका पोषक नहीं निकला। अनुभव यह है, कि इस प्रकारकी नशीली चीजोंके सेवनसे जो लाभ अनुमान किया जाता है, वह वास्तविक लाभकी अपेक्षा अधिक हो जाता है। अनुमान और वास्तविकतामें बड़ा अन्तर पड़ जाता है। उसके अनुमान करनेमें ही पक्षपात हो जाता है। माताके लिए गायके ताजे दूधके समान अधिक पौष्टिक और बलवर्धक दूसरा कोई पदार्थ ही नहीं होता। जो स्त्रियाँ अन्य वस्तुओंके सेवनके भ्रमोंमें पड़ कर दूधका गायके शुद्ध दूधका सेवन करती हैं, वे अन्य माताओंकी अपेक्षा अधिक पुष्ट होती हैं और अपने बालकके लिए अधिक लाभ पहुँचा सकती हैं।

दूध पिलानेवाली माताको प्यास अधिक लगती है। जब ऐसी दशा होती है, तब लोग इधर उधरकी औषधियाँ ढूँढते फिरते हैं। ऐसे अवसरों पर शौकीन और पाश्चात्य सभ्यताके प्रेमियोंका ध्यान विभिन्न मादक पदार्थों की ओर जाता है। वे शराबके सेवनका सुस्वा दैते हैं। वे इसका सेवन बताकर निश्चिन्त हो बैठते हैं, किन्तु परिणाम क्या होता

- नारी-विज्ञान -

है ? क्या इससे उनकी प्यास बुझ जाती है ? परिणाम उल्टा ही होता है । इससे प्यास बुझती नहीं, प्रत्युत वृद्धि पाती है । ऐसी अवस्थामें सबसे प्रधान वस्तु दूध है । शुद्ध, ताजा गायका दूध प्यास बुझानेके लिए जितना उपयोगी होता है, उतना उपयोगी और कोई पदार्थ नहीं होता । यदि स्त्रीकी इच्छा हो, तो चायका सेवन भी ऐसी अवस्थामें किया जा सकता है । किन्तु उसके सेवनमें एक बात स्मरण रखनी चाहिए, कि वह बहुत हलकी हो । अधिक चायका सेवन भी अनिष्ट होता है ।

दूध पिलानेवाली स्त्रीको मूच्छा और चक्कर आनेका भी डर रहता है । इस अवस्थामें भी कुछ लोग—वे लोग जो शराबको अमृत समझते हैं—शराबके सेवनका लम्बा चौड़ा उपदेश देते हैं । किन्तु वास्तवमें, ऐसी अवस्थामें, मादक द्रव्य और भी अधिक हानिकारक और रोग वर्धक होते हैं । जिन्हें इन रोगोंसे बचना हो, उन्हें सबसे पहिले मादक द्रव्योंका सेवन बन्द करना चाहिए । इनसे रोगमें कमी कदापि नहीं आ सकती । होता यह है, कि जिस समय तक इन पदार्थोंका नशा रहता है, उस समय तक तो स्त्रीको लाभ मालूम होता है, किन्तु जब इनका नशा उतर जाता है, तब उनकी शक्तियां पहिलेकी अपेक्षा भी अधिक क्षीण हो जाती

- नारी-विज्ञान -

हैं। जब स्त्रीको मूर्च्छा आदिकी शिकायत हो, तब जंगलकी हवा खानेके लिए देहातो'की ओर जाना, पैदल चलना, अपने मित्रोंसे गपसप लड़ाना, आनन्दसे, निश्चिन्त रहना आदि लाभकी बातें होती हैं। ऐसी अवस्थामें चायका सेवन भी लाभ दायक होता है।

स्त्रीका भोजन अच्छा और पौष्टिक होना चाहिए। रोटी दालका सेवन करना उसके लिए अच्छा होता है। जिस स्त्रीको चक्र आते हों, जो मूर्च्छित हो जाती हो, उसको स्मरण रखना चाहिए, कि उसके लिए पौष्टिक पदार्थोंके सेवनकी आवश्यकता है, शराव आदि मादक द्रव्योंकी नहीं, जो क्षण भरके लिए तो उसकी शक्तियों को बढ़ा देते हैं, किन्तु क्षण भरके बाद और भी अधिक शक्ति विहीन कर देते हैं। असल बात तो यह है, कि चक्र और मूर्च्छा आदिकी बीमारी पैदा ही होती है अधिक मादक द्रव्योंके सेवनके कारण; इसलिए ऐसी अवस्थामें मादक द्रव्योंका सेवन करना नितान्त हानिकारक और अत्यन्त अनिष्ट होता है। वह एक ऐसे बनावटो मित्रके समान होता है जो क्षण भर आपके सामने आकर मीठी मीठी बातें सुनाकर आपको उत्साहित करता है और सामनेसे अलग होते ही आपही की-जड़ काटनेमें लग जाता है। हमारी इन बातों

- नारी-विज्ञान -

की ओर विशेष रूपसे ध्यान देनेकी आवश्यकता है, क्योंकि मूच्छा और चक्र आदिकी बिमारीमें शराब अथवा अन्य मादक द्रव्योंके सेवन करनेसे मृगी रोग तक हो गये हैं। ऐसे अनेक उदाहरण हैं जहाँ पर मृगी रोग केवल इसलिए हुआ, कि जिस समय मूच्छा और चक्र आते थे, उस समय उन्हें मादक द्रव्योंका सेवन कराया गया। इसलिए ऐसे उपदेशोंसे, जिनमें इस प्रकारके पदार्थोंके सेवनकी शिक्षा दी जाती हो, सचेत रहना चाहिए। मादक द्रव्योंका सेवन ज्यों ज्यों किया जाता है, त्यों त्यों उसकी अधिक आवश्यकता होती जाती है, त्यों ही त्यों उसके असरका समय घटता जाता है और त्यों ही त्यों अन्तमें अधिक शक्ति-होना आती जाती है।

मादक द्रव्योंका सेवन करते रहनेसे एक मात्र अधिक दिनों तक असर नहीं करती। कुछ दिनों बाद उसकी मात्रा बढ़ानी पड़ती है, तब उसका असर होता है। दूसरी ओर सदा एकही वस्तुका सेवन करनेसे उसका नशा अधिक समय तक नहीं रहता। इस प्रकार मादक द्रव्यका सेवन बहुत अधिक बढ़ जाता है और इससे और भी अधिक हानि पहुँचती है। शराब आदि मादक द्रव्य दूध पिलानेवाली स्त्रियोंके लिए हानिकारक होते हैं। उनके

- नारी-विज्ञान -

लिए बड़ी सरलता पूर्वक यह कहा जा सकता है, कि वे माताके लिए घातक विष होते हैं और प्रकारान्तरसे बालकको भी बहुत हानि पहुंचाते हैं। जिस समय बालकको जलन हो रही हो उस समय दूध पिलाने वाली स्त्रीको मादक द्रव्यों का सेवन कदापि न करना चाहिए। ऐसी अवस्थामें स्त्रियों को भोजनके सम्बन्धमें भी सावधान रहना चाहिये। उनके लिए दिनको साधारण रोटी दाल और रातको कुछ खीर आदिका भोजन अधिक हितकर हो सकता है।

स्वच्छ वायु और व्यायाम—बालकको दूध पिलानेवाली माताके लिये अनेक ध्यान देने योग्य बातोंमें एक बात स्वच्छ वायुके सेवन और व्यायामकी भी है। ऐसी माताके लिये स्वच्छ वायुका सेवन जितना अधिक लाभप्रद हो सकता है, उतना शायद और किसी बातका सेवन न होगा। यहो दशा व्यायामकी भी है। व्यायाम और स्वच्छ वायु दोनों दूध पिलानेवाली माताके लिये अत्यन्त आवश्यक वस्तुयें हैं। इन वस्तुओंकी इस अवसर से अधिक उपयोगिता और कहीं भी न मिलेगी। इनका अभ्यास करना माता और बालक दोनोंके लिये एक अच्छी—शायद सबसे अच्छी—औषधि है। इसलिये जमी वायु मण्डल स्वच्छ हो, किसी प्रकारकी बुराई न हो, ऋतु

- नारी-विज्ञान -

अनुकूल हो, तभी स्वच्छ वायुमें भ्रमण करनेके लिये बाहर निकल पड़ना चाहिये और आवश्यक व्यायाम करना चाहिए। माताको स्वच्छ और स्वास्थ्यकर दूध बनानेके लिये यह आवश्यक होता है, कि पर्याप्त व्यायाम करे और स्वच्छ वायुका सेवन करे। बिना ऐसा किए माता अपने दूधको अच्छा बनाही न सकेगी। यह बात तो बिल्कुल सत्य और मानी हुई है, कि जिन वस्तुओंसे माताका स्वास्थ्य सुधरता है, उन वस्तुओंसे बालकको भी लाभ पहुंचता है। स्वास्थ्यके लिए जितना हितकर स्वच्छ वायुमें बाहर आकर व्यायाम करना होता है, उतना हितकर कोई पदार्थ नहीं होता। इसलिए माताओंको स्वच्छ वायुमें बाहर आकर व्यायाम करना अत्यन्त लाभप्रद और आवश्यक होता है। किन्तु हम बड़े दुःख के साथ देखते हैं, कि देशको अधिकांश माताएं इस बातका ध्यान नहीं करतीं। प्रायः यह होता है, कि जो माताएं दूध पिलाती हैं। वे घरके बाहर निकलती ही नहीं, यदि निकलती भी हैं तो बहुतकम, नहींके बराबर। वे एक प्रकारकी स्थावर वस्तु सी हो जाती हैं। परिणाम यह होता है कि स्वयं वे और उनके बेचारे बालक प्रायः निर्बल, शक्ति हीन और रोगी होते हैं।

व्यायाम करना हितकर है, किन्तु वह ऐसी वस्तु है, कि

- नारी-विज्ञान -

जिसके सम्बन्धमें पूर्ण सावधानीकी आवश्यकता है। व्यायाम जहां दूधको सुधारता है, वहां अतिव्यायाम दूधको बिगाड़ भी देता है। इसलिए माताओंको चाहिए, कि वे अति न करें, पूर्ण सावधानीके साथ, आवश्यकताका अनुभव करते हुए व्यायाम करें और व्यायाम करनेके बाद तुरन्त ही बालकको दूध पिलाने न बैठ जायें। हम ऊपर लिख आये हैं, कि परिश्रम, व्यायाम आदि करनेके बाद तुरन्त ही अथवा ऐसे अवसरोंपर जब शरीरसे पसीना निकल रहा हो, बालकको दूध न पिलाना चाहिए। वही बात यहां भी समझनी चाहिए। व्यायामके सम्बन्धमें एक बात और भी ध्यान देनेकी है। व्यायाम स्थान, काल और पात्रके विचार सेही करना चाहिए। यदि व्यायाम करनेवाली माता निर्बल और शक्ति विहीन है, तो उसके लिए व्यायाम यही है कि वह धीरे धीरे टहलती रहें, यदि स्थान स्वच्छ और निर्मल नहीं है तो वहां जायही नहीं; यदि समय अनुकूल न रह गया हो; तो व्यायाम करना कोई लाभकी बात न होगी। यदि ऋतु ग्रीष्म हो और गरमी अधिक पड़ रही हो, तो पैदल चलनेकी अपेक्षा सवारीपर हवा खाना अधिक अच्छा होता है। यदि सवारीका प्रबन्ध करना सम्भव न हो, तो बाहर निकलना ही न चाहिए। चाहिए मग, कि

- नारी-विज्ञान -

अपने मकानके दरवाजे और खिड़कियां अच्छी तरह खोलकर अपने मकानके खुले कमरे में हो इधर उधर टहल ले। सूर्यको गरमी—धूपसे बचना दूध पिलानेवालो माताके लिये अधिक आवश्यक होता है। किन्तु यह बात अति शीघ्रके समयके लिपहो लागू है। उसी समय पैदल चलनेकी अपेक्षा सवारियों पर बैठ कर चलना अधिक अच्छा कहा जा सकता है। किन्तु दिनके किसी न किसी समय पैदल चलनेका अभ्यास अवश्य कर लेना चाहिए। बहुतसी बातोंका विचार छोड़ कर पैदल चलनेका अभ्यास कर लेना अच्छा और श्रेयष्कर होता है। जहांतक स्वास्थ्यका सम्बन्ध है पैदल टहलनेके बराबर लाभप्रद और कोई वस्तु ही नहीं। उससे अनेक पीड़ाये जिनसे माता दुःखी हो रही हो, दूर हो सकते हैं। वह एक प्रकारकी सुन्दर औषधि है, जिसकी बराबरी बड़ी बड़ी वैद्यकी गोलियां और रसादि कभी नहीं कर सकते। आवश्यकता केवल इतनी है, कि उसका विधिवत् सेवन किया जाय और इस कार्यमें साधारण बुद्धि और तर्कसे काम लिया जाय।

स्वभाव—स्वभावमें भावातिरेक होना माताके दूधके लिये हानिकारक होता है। दूधके खराब होनेसे बालकपर भी प्रभाव पड़ता है। एकाएक प्रसन्न हो जाना, अथवा

- नारी-विज्ञान -

एकाएक शोक मग्न हो जाना बालककी आँतोंको बिगाड़ देता है। इसलिये जिस स्त्रीके बालक हो, उसको अपना स्वभाव शान्त रखना चाहिये। जिस स्त्रीका स्वभाव शीतल, शान्त और सोम होता है वह अपने बालककी सबसे अच्छी पोषिका होती है। वह स्त्री बड़ी भाग्यवती होती है, जो दूध पिलानेके समय अन्य अवसरोंकी अपेक्षा अधिक सौम्य होती है। जब यह अवस्था होती है, जब स्त्री अपने स्वभावको संभाल लेती है और उसमें किसी प्रकारकी अच्छी या बुरी उच्छेजना नहीं आने देती, तब उसे एक विशेष प्रकारके सुख और प्रसन्नताका अनुभव होता है। प्रायः स्त्रियोंके लिये सबसे अधिक सुखका अवसर वह होता है, जब वे पहिले पहिल माता बनती हैं। माताके लिये संसारमें उतनी प्रिय कोई वस्तु नहीं होती, जितनी कि उसका एकलौता पुत्र। इसलिये माता अपने पुत्रको गोदमें लेकर दूध पिलानेमें एक अलौकिक सुखका अनुभव करती है। यही कारण है कि दूध पिलाते समय वह प्रायः शांत और सौम्य होती है। उसका स्वास्थ्य भी अच्छा होता है, पेट साफ रहता है और किसी प्रकारका दोष नहीं होता।

शांत स्वभाव होनेसे स्वास्थ्यको बड़ा लाभ पहुँचता है। शांत और सौम्य स्वभाववाली माताओंको पेटकी कोई

- नारी-विज्ञान -

शिकायत कभी नहीं होती ; उनका आमाशय, जो स्वास्थ्य की जड़ है, सर्वदा साफ और स्वच्छ रहता है। आमाशय शरीरके अन्दर वह पदार्थ है जिसके हाथमें स्वास्थ्यकी बाग डोर रहती है। पाश्चात्य कवि सम्राट शेक्सपियरने आमाशयका बड़ा सुन्दर वर्णन किया है। अपने एक नाटकमें वह आमाशयसेही कहलाता है "मित्र यह ठीक है, कि जो अन्न आप खाते हैं वह पहिले मुझे मिलता है। यह होना भी चाहिये। कारण यह है, कि मैं सारे शरीरका भाण्डार हूँ। किन्तु आपको यह भी ध्यान रखना चाहिये, कि मैं आपके रक्त प्रवाहके साथ हृदय और मस्तिष्क तक उस अन्न को पहुँचाता हूँ। छोटीसे छोटी नसें और बूढ़ नाड़ियाँ मुझीसे शक्ति पाती हैं। और यद्यपि यह ठीक है, कि आप लोग एकाएक यह नहीं जान सकते, कि मैं किसे क्या देता हूँ तथापि मैं अपना हिस्सा समझाये देता हूँ। सुनिये। जो कुछ मुझे मिलता है उसका समस्त सार भाग शरीरके अन्य अन्य अवयव ले जाते हैं। उस मिली हुई रक्तका निःसार सत्व ही मेरे लिए अवशेष रह जाता है।"

परिश्रम—बालकको दूध पिलानेवाली माताके लिए यथा शक्ति परिश्रम करनेकी भी आवश्यकता होती है। परिश्रम स्वास्थ्यके लिए कितना आवश्यक होता है, यह पहिलेही

- नारी-विज्ञान -

बताया जा चुका है। इधर दूध पिलानेवाली माताको स्वस्थ रहना आवश्यक होता हो है। इसलिए परिश्रमका करना, जो वास्तवमें स्वास्थ्य का कारण होता है जिसकी दूध पिलाने वाली माताको आवश्यकता होती है, बड़ा ही हितकर और आवश्यक होता है। परिश्रम करनेके लिए हम सबसे अधिक इस बातपर जोर देंगे, कि स्त्रियां अपने घरोंका ठीक ठीक प्रबन्ध करें, गृह सम्बन्धी कामोंमें लगी रहें और नौकरीपर ही निर्भर न रहकर छोटे बड़े सब कामों के लिए स्वावलम्बी बनें। इस प्रकार उनको शारीरिक परिश्रमका अवसर तो मिलही जायगा। साथ ही उनका मस्तिष्क भी एक कामकी ओर लगा रहेगा। परिणाम यह होगा कि उसको उत्तेजित होने और किसी प्रकारके आवेशमें आ जानेका अवसर ही न मिलेगा। जिस समय स्त्रीका मस्तिष्क और शरीर किसी हलके और उपयोगी काममें लगा होता है, उस समय उसे जितना सुख और जितना स्वास्थ्य लाभ होता है, उतना और किसी समय नहीं होता। वह उतनी सुन्दर कभी नहीं प्रतीत होती, जितनी सुन्दर कि उस समय प्रतीत होती है, जिस समय वह अपने गृह-कार्यमें मग्न होती है। मिल्डनने एक स्थानपर कहा है कि “स्त्रियोंमें, गृह प्रबन्ध अच्छा रखनेका

- गरीब-विज्ञान -

अभ्यास करनेकी अपेक्षा प्रियतर और कुछ भी नहीं होता ;”

दूध पिलानेवाली स्त्रियोंके लिये परिश्रम करना आवश्यक होता है। इससे यह न समझ लेना चाहिये, कि स्त्रियोंकी समा सोसाइटियोंका आयोजन कराना, लेक्चर झाड़ना आदिही परिश्रम है। दूध पिलानेवाली स्त्रियोंको तो इन बातोंसे कोई सरोकार ही न रखना चाहिये। उसका समय तो उसके बालकोंकी देखरेख और घरके अन्य आवश्यक कार्योंमें ही बीतना चाहिये। जब वह इसके अनुसार कार्य करने लगेली, तब उसे संसारके सबसे बड़े सुखका अनुभव होगा। प्रायः यह देखनेमें आता है, कि गरीब कुटुम्बकी माताये अधिक अच्छी होती हैं। धनवालोंके पक्षकी माताओंमें यह बात नहीं पायी जाती। इसका क्या कारण है? इसका कारण केवल इतनाही है, कि गरीब माताओंका समय, उद्योग और गृहकार्यमें बीतता है, धनवान माताये आलस और सुस्तीमें समय बिताती हैं। धनवान माताओंके पास कोई काम तो होता नहीं। वे स्वयं काम करनेकी इच्छा नहीं करतीं। इससे उनका स्वास्थ्य खराब हो जाता है और इसका अन्तिम प्रभाव दूधपर पड़ता है। यहाँतक देखा गया है, कि जिन स्त्रियोंके पास कोई काम नहीं होता, जो

- नारी-विज्ञान -

फैशनके नशेमेंही चूर रहती हैं और किसी प्रकारका काम करना अपने फैशनके विरुद्ध समझती हैं, उनके दूध बिलकुल ही नहीं होता, और उन्हें बालकको दूध पिलाने जैसे स्वर्गीय सुख और आनन्दसे वंचित रहकर धायका आश्रय ढूँढना पड़ता है। धायके लिए उन्हें न जाने कितना तो खर्च उठाना पड़ता है। धनवान स्त्रियां, बच्चेको अच्छा, स्वास्थ्यकर, पौष्टिक और जीवन प्रदायक दूध पिलानेवाली धायोंके लिए सब कुछ खर्च करनेको तैयार रहती हैं, किन्तु स्वयं वैसी दूधवाली बननेका कभी प्रयत्न नहीं करतीं। क्या कारण है, कि धनवान स्त्रियोंको प्रायः दूध पिलानेवाली धायों की आवश्यकता होती है? इसका प्रधान कारण यह है कि उनके पास कोई उद्योग नहीं होता। वे परिश्रम नहीं करतीं। और उन्हें दूध पिलानेवाली धायें मिलती कहाँसे हैं? मिलती हैं—स्त्रियोंके उस समुदायसे जो गरीब होता है, जिसके पास कामकी कमो नहों होती, जिन्हें अपनी रोटी कमानेके लिए सारा दिन कठिन परिश्रम करना पड़ता है। ऐसी स्त्रियां यद्यपि सांसारिक भलाइयोंमें गरीब होती हैं, तथापि स्वास्थ्यमें वे बड़ी धनवान होती हैं। किसी कविने बहुत अच्छे ढंगसे कहा है “गरीबोंका धन स्वास्थ्य है।” धनवान, खां खाकर पेट फुलानेवाली, और आलसी स्त्रियों

- नारी-विज्ञान -

को यह बात ध्यान रखनी चाहिए। उन्हें अपने जीवनके इस ढंगको बदल देना चाहिए। अन्यथा दुष्परिणामोंके लिए तैयार रहना चाहिए। गरीब स्त्रियोंकी संतति स्वस्थ, दृष्टपुष्ट, हँसमुख और सुन्दर होती है और धनवानोंकी दशा क्या है? उनकी संतति अस्वस्थ, दुबली पतली और पीली होती है। उनके लिए हर समय डाक्टरकी आवश्यकता बनी हो रहती है। उनके आसपास रहनेवाले स्त्री पुरुष उनकी ओरसे आशावान नहीं होते। उन्हें उस संततिके जीवनपर पूरा भरोसा तक नहीं होता। जीवन रक्षाके लिए उन्हें डाक्टरोंका सतत आश्रित रहना पड़ता है। उनका जीवित रहना एक कठिन लड़ाई हो जाती है, जिसमें लड़ते ही लड़ते उनका जीवन घटता है। वैसे तो सबका जीवन एक युद्ध है और सबको आजन्म युद्ध करतेही बीतता है, किन्तु उन युद्धोंमें ओर जीवित रहनेके लिये युद्ध करनेमें बड़ा भारी अन्तर है। एक वीरोंका युद्ध है दूसरा नपुंसकोंका। अपने पुत्रोंको निकम्मा और संसारके लिये भार स्वरूप बननेसे बचानेके लिये माताको चाहिये, कि वह परिश्रमी और उद्योगी बने। उद्योग और परिश्रम नैसर्गिक वैद्य हैं। मानव समाजके सुखके लिये इसकी नितांत आवश्यकता है। इसके विपरीत आलस्य नाना प्रकारकी विपत्तियोंका कारण है।

- नारी-विज्ञान -

यदि स्त्री चाहती हो, कि उसके पुत्र बलवान यशस्वी और प्रतिभावान हो तो उसे चाहिये, कि वह काममें लगी रहे। काम भी ऐसा, जो योग्य और उचित हो। काम दो प्रकारके उपयोगी होते हैं। एक तो व्यायामका काम और दूसरा गृहसम्बन्धी काम। स्त्रीको इन्हीं कामोंमें अपना अधिक समय बिताना चाहिये। यदि स्त्री चाहती हो, कि उसके बच्चे स्वस्थ हों, तो उसे इन कामोंको करते रहना चाहिये। बिना काम किये हुये स्वास्थ्य और बल-लाभ कदापि नहीं हो सकता। ईश्वरने निश्चित कर रखा है, कि मनुष्यका शरीर कामहीपर निर्भर है। यदि काममें लगा रहा, तो उसका शरीर भी स्वस्थ बना रहा और यदि आलस्य किया, तो उसका स्वास्थ्य भी गया। ईश्वर किसी व्यक्ति विशेषके साथ पक्षपात नहीं करता। उसने अपना जो निश्चय कर लिया है, उसी निश्चयके अनुसार वह काम करता रहेगा। स्त्री पुरुष सबके स्वास्थ्यके लिये उद्योग और पारश्रम आवश्यक हैं और कोई भी इस नियमका उल्लङ्घन करके स्वस्थ नहीं रह सकता। इसलिये सबको काममें लगा रहना चाहिये। काममें लगे रहनेके लिये बिबश होना बड़े भाग्यकी बात है। यदि हम काम नहीं करते, तो हमें उसका दण्ड भोगना पड़ता है। हम

• [२०३]

- नारी-विज्ञान -

अपनी उस अवहेलना और उपेक्षाका परिणाम अस्वस्थ और दुखी होकर भोगते हैं। स्वास्थ्य और सुख हमसे दूर हो जाता है। काम करना हर प्रकारके दुःख और शोक की रामबाण औषधि है। सच्चा काम, जिसको समाप्त कर डालनेकी हमारी इच्छा होती है, मानव जीवनका एक आशीर्वाद है। वह माता, जो असावधान और आलसी होती है, जो दिवसका अधिकांश समय या तो आराम कुरसीमें बैठे बैठे बिताती है या चारपायोपर पड़े पड़े—ऐसे कमरमें चारपायी तोड़ा करती है जहाँ किसी प्रकार वायुका एक झकोरा भी नहीं जा सकता, बालकको दूध पिलानेकी कोई योग्यता नहीं रखती। वह असाहसी होती है, उसे मन्दाग्नि हो जाती है, और वह दुबली हो जाती है। उसके नाममात्र-कोही दूध होता है, वह निःशक्त और अस्वस्थ हो जाती है और उसे कुसमयमेंही काल कवलित होना पड़ता है। इसलिए जो माता दूध पिलाती हो, उसके लिये स्वच्छ वायु और व्यायाम अनिवार्य हैं। उसके लिये यह आवश्यक होता है, कि वह स्वच्छ वायुका सेवन करे और काममें लगी रहे।

स्तन और पीड़ायें—माताके लिये यह आवश्यक होता है, कि अपने कुर्चोंके अग्रभाग की पूरी सँभाल रखे।

- नारी-विज्ञान -

दूध पिलानेवाली माताके लिये तो इस सावधानीकी और भी अधिक आवश्यकता होती है। कुचाग्र भागका अच्छा रहना माताके आराम और बालकको भलाईके लिये नितांत आवश्यक होता है। इसलिये उनकी काफी सँभाल रखनी चाहिए। प्रायः यह होता है, कि स्त्रियाँ शौकके मारे कड़े वस्त्र पहिनती हैं जिनसे कुचाग्र भागमें दबाव पड़ता है और वे अन्दरकी ओर दबने लगते हैं। इससे बड़ी हानि होती है। इस प्रकार अन्दर दबनेसे कुचाग्रभाग कड़ा हो जाता है और इससे परिणाममें दुःख होता है। इसके अतिरिक्त एक बड़ी भारी हानि यह भी होती है, कि जिस स्त्रीके कुचाग्र भाग इस प्रकार कड़े और दुःख दायी हो जाते हैं वह स्त्री बालकको दूध पिलानेके योग्य नहीं रहती और उसी समय उसको अपनी भूल-मूर्खताका पूरा दण्ड मिलता है। उसे मातृत्वका वह सुख नसीब नहीं होता, जो माता को अपने बालकको दूध पिलानेमें मिलता है। अपने बालक को दूध पिलानेके सुखसे वंचित रहनेके लिए उसे बाध्य होना पड़ता है और अपने इस सर्वोत्तम अधिकारको किरायेकी धायोंके हाथ बेच डालनेके लिये उसे विवश होना पड़ता है।

जो स्त्रियाँ अंगिया आदि कड़े कपड़े नहीं पहिनतीं

- नारी-विज्ञान -

उनके कुचाग्रभाग अच्छे और स्तन काफी उन्नत होते हैं। इस प्रकारकी माताये बालकोंके लिये अधिक अच्छी पौष्टिक काये बन सकती हैं। इस बातमें तनिक भी सन्देह नहीं कि अंगिया आदि कड़े कपड़ोंका दबाव स्तनोंको बड़ी हानि पहुँचाता है। उससे स्तनोंका वह भाग जिसमें दूध जमा होता है—नष्ट हो जाता है, कुचाग्र भाग अन्दर दब जाता है अथवा मसल जाता है। इस प्रकार केवल अंगिया आदि कड़े वस्त्र पहिननेसे प्रकृतिके स्वच्छन्द नियमोंमें हस्तक्षेप होता है। प्रकृतिके कार्योंमें हस्तक्षेप करना कितना हानिकर, कितना अनिष्ट, और कितना भयावह होता है, यह हम ऊपर बतला आये हैं। यहाँपर उसके दोहरानेकी आवश्यकता नहीं। हम यहाँपर केवल इतना ही कहेंगे, कि प्रकृतिके स्वतंत्र नियमोंमें किसी प्रकारका हस्तक्षेप कदापि न करना चाहिए। उन स्त्रियोंसे, जिनकी लड़कियाँ काफी मर्यादी हैं, हम विशेष आग्रहके साथ अनुरोध करेंगे, कि वे उन्हें कड़े वस्त्र भूल कर भी न पहनायें। हमारे देशमें विशेषतया देहातोंमें यह नियम इस विचारसे बड़ाही अच्छा और लाभप्रद होता है। और यह भी कौन कह सकता है, कि यह नियम इन्हीं लाभोंके विचारसे न बनाया गया होगा। जो हो, इसमें सन्देह नहीं, कि यह नियम है अनुकरणीय। किन्तु

— नारी-विज्ञान —

इसमें भी एक दोष आने लगा है। यद्यपि प्रचलित प्रथाके विरुद्ध कन्याये' णंगिया आदि वस्त्रोंका परिधान नहीं कर सकतीं तथापि वे अन्य वस्त्र, जो अन्यथा ढोले होते हैं कड़े बनवाती हैं। इन वस्त्रोंसे उतनी हानि तो नहीं होती, किन्तु कुछ न कुछ हानि अवश्य होती है। इसलिये कन्याओंको कड़े वस्त्र पहनना बिल्कुल छोड़ देना चाहिये। स्तनोंको बढ़नेका स्वच्छन्दता पूर्वक अवसर मिलना चाहिये।

यदि अज्ञान तथा भूलसे कड़े कपड़े पहिने गये हों और कुचाग्र भाग अन्दर दब गये हों—स्तनोंको बढ़नेका अवकाश न मिला हो—तो गर्मावस्थासे उसका उपाय करना चाहिए। अन्यथा यह दशा आगे चलकर अधिक दुखदायी होगी। गर्मावस्थामें ही, कुचाग्र भागको, बाहरकी ओर खींचते रहना चाहिए। कभी कभी स्तनोंका अग्र भाग इतना छोटा होता है, कि बालक उसको पकड़ तक नहीं सकता। उस समय बड़ी कठिनता होती है। किन्तु ऐसे अवसरोंमें यह आवश्यक होता है, कि दूध निकालनेके यंत्र द्वारा माताका दूध निकाल कर बालकको पिलाया जाय। यदि इनमेंसे कोई युक्ति सफल न हुई, तो अंतिम परिणाम यह होता है, कि बालकका दूध छूट जाता है। एक बात याद रखनी चाहिए, कि जब कुचाग्रभाग बाहर निकल आया हो, तब फिर

- नारी-विज्ञान -

स्तनोंको छोड़ देना चाहिए। बालकको बराबर दूध पिलाते रहनेसे—उसके मुँहमें स्तनोंको डाले ही रहनेसे कुचाग्र भाग फट जाता है। दूध पीनेके जो निश्चित समय ऊपर दिये गये हैं, उनका पूरा पूरा पालन करना चाहिए। कुचाग्र भागके फट जानेके और भी कारण होते हैं। वे कारण ये हैं :—(१) बालकको अत्यधिक समय तक दूध पिलाते रहना (२) छाले पड़ जाना। इसके लिए साक्षात् स्तनों पर कोई उपचार करनेकी अपेक्षा बालकके मुँहके द्वारा उपाय करना अधिक लाभ प्रद होता है। (३) सफाईकी कमी। स्तनोंकी सफाई पर विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिए और उन्हें बड़ी सावधानीके साथ अक्सर भीगे कपड़ेसे धोते रहना चाहिए। स्तनोंके अग्र भागका फट जाना कभी कभी इतना दुःखदायी हो जाता है, कि जब तक वह अच्छा नहीं हो जाता, तब तक बालकको दूध पिलाना तक कठिन हो जाता है।

जैसा कि ऊपर कह आये हैं, स्तनोंकी सफाई पर विशेष रूपसे ध्यान देनेकी आवश्यकता है। दूध पिलानेके पहिले और बाद स्तनोंको भीगे हुए मुलायम कपड़ेसे धो डालना चाहिए। इससे बहुत कुछ लाभ होता है। यदि कुचाग्र भाग साफ रखा जायगा, तो उसके फट जानेकी आशंका

- नारी-विज्ञान -

नहीं रहेगी। दूध पीनेके बाद बालकके मुँहको भी भीगे हुए कपड़ेसे पोंछ देना चाहिये। बालकको उस स्तनका दूध न पिलाना चाहिये, जिसका अग्र भाग फट गया हो वरन् उसे दूसरी ओरका दूध पिलाना चाहिये जिसका अग्र भाग साफ और स्वस्थ हो। जब फटे हुए स्तनका अग्र भाग भर आवे, तब दो तीन दिनके बाद, उस स्तनका दूध भी बालकको फिर पिलाया जा सकता है। जब तक जख्म भर न आवे, तब तक फटे हुए स्तनका दूध यंत्रसे निकाल लेना चाहिये। ऐसे स्तनका दूध पिलानेके पहिले खूब अच्छी तरह साफ करके धो डालना चाहिये। यदि इस प्रकारका कोई काम न किया जायगा अथवा किये जाने पर भी सफलता न मिलेगी, तो बालकका दूध छूट जायगा।

कभी कभी ऐसा हो जाता है, कि फट जानेके कारण स्तनका अग्र भाग अधिक क्लेशप्रद हो जाता है। उसमें बेवाइयां सी चली जाती है। इस प्रकारको बेवाइयां यद्यपि अग्र भागमें हर स्थान पर जा सकती हैं, तथापि वे अधिकांश में उस स्थान पर जाती हैं जहां अग्र भाग स्तनोंसे जुड़ता है। ऐसी स्थितिमें अधिकांशमें यह कहा जाता है, कि बच्चेने काट लिया है। बहुत सी बुद्धि उजागर धारें इस बातका प्रमाण तक पेश करने लगती हैं। इसके लिये वही

~ नारी-विज्ञान ~

उपाय करना चाहिये, जो ऊपर बताया जा चुका है। स्तनों के अग्र भागके कुशावह होनेका एक कारण यह भी है, कि दूध पीनेके बाद स्तन वैसे ही भीगे हुये डाल रखे जाते हैं। इसलिये यह आवश्यक है, कि बालकके दूध पी चुकनेके बाद तुरन्त ही स्तन पोंछ डाले जाय और उन्हें सदा सूखे हुये ही रखा जाय। जब कुचाग्र भाग अधिक फट जाते हैं, तब दूध पिलाते हुये माताको बड़ी पीड़ा होती है। ऐसी अवस्थामें चाहिये, कि दूध पिलाते समय स्तनोंके ऊपर रबड़ लगा ले, जो इसी कामके लिये विशेष रूपसे बनायी जाती है। किन्तु ज़रा जरासी बातके लिये रबड़का लगाना ठीक नहीं है। यदि स्तनोंमें अधिक पीड़ा न होती हो, तो रबड़का प्रयोग कदापि न करना चाहिये। कभी कभी ऐसी स्थिति भी आ जाती है, जब रबड़का प्रयोग किये बिना माताका अपने बालकको दूध पिलाना असम्भव हो जाता है, ऐसी ही अवस्थामें और उस समय भी जब अग्र भाग अधिक अन्दर दबा सा हो, रबड़का प्रयोग आवश्यक हो जाता है।

दूध पिलाने वाली माताओंको कभी कभी यह शिकायत होती है, कि उनका दूध निरन्तर गिरता रहता है। इससे वे सदा भीगी हुई और बड़ा असुविधामें रहती हैं। ऐसी अवस्थामें, उन्हें केवल यह करना चाहिये, कि स्तनों पर फला-

- नारी-विज्ञान -

लेना या मलमलका कपड़ा डाले रहें और जब जब वह भीग जाय, तब तब उसको हटाकर दूसरा सूखा हुआ कपड़ा डालती रहें। भीगा हुआ कपड़ा स्तनों पर न रखना चाहिये। दूध पिलाने वाली माताको एक बात और ध्यानमें रखनी चाहिये। जब वह दूध पिलानेके लिये तैयार हो, तब उसे देख लेना चाहिये कि उसके स्तनोंमें दूध आगया है। यह स्तनको दबानेसे मालूम किया जा सकता है। यदि दूध न हो, तो जब तक दूध इकट्ठा न हो जाय तब तक प्रतीक्षा करनी चाहिये। यदि बिना प्रतीक्षा किये और स्तनोंमें दूध न होने पर भी बालकको स्तनोंसे लगाया जायगा, तो वह माता और पुत्र दोनोंके लिये हानिप्रद होगा। यदि ऐसी स्थिति आ जाय, कि स्तनोंमें दूध तो हो, किन्तु बालक पीता न हो तो तुरन्त डाक्टरों या वैद्योंको इसकी सूचना देना चाहिये। उस समय यह आशंका रहती है, कि कहीं बालककी ज़वान्धेन्द्र न हो गयी हो। डाक्टर इस बातकी जाँच करेगा। यदि वास्तवमें ऐसी कोई बात निकली, तो डाक्टर कुछ क्रियायें करके उसे ठीक कर देगा। यदि स्तन भरे हुये हों और कुछ कुछ पीड़ा कर रहे हों, तो उन्हें यूडीकलोन (कोलोन वाटर) से मल देना चाहिये। कुछ धाये अपने हाथ ही से मल देती हैं। इस प्रकारका मलना लाभ नहीं

- नारी-विज्ञान -

पहुँचाता। इससे हानि होती है। अच्छा उपाय यह है, कि हथेली पर यूडो कलोनको लेकर उसको स्तनों पर मलना चाहिये। यह ध्यान रखना चाहिये, कि मलते समय पूरी हथेली स्तनों पर रहे। जब स्तन अच्छी तरहसे मले जा चुके हों, तब उनको एक बड़े मलमलके रुमालसे धीरेसे बांध देना चाहिये। बाँधना इस प्रकार चाहिये, कि दोनों स्तनोंमें एक एक रुमाल लगाकर रुमालोंको कंधों के ऊपर ले जाकर बाँधा जाय, जिससे रुमाल एक प्रकारकी धैलीसी बन जायं जिनमें स्तन थमें रहें। उनके लटके रहनेसे जो कष्ट होता है, वह रुमालों द्वारा उनके थामे जानेसे दूर हो जायगा। यदि स्तनोंमें बहुत अधिक पोड़ा हो रही हो, तो गरम पानी से धो डालनेसे शांत हो सकती है।

कभी कभी विशेषतः प्रथम प्रसवके समय और पहिले महीनेमें स्त्रियोंके स्तन खराब हो जाते हैं। इस दुःखको दूर रखनेके लिये पहिले ही से सावधानी की आवश्यकता होती है। स्तनोंके खराब हो जानेका कारण यह है, कि जिस समय दूधःपिलाया जाता है, उस समय माताये अपने स्तन ढँक लेनेकी परवाह नहीं करतीं। दूध पिलाते समय स्तनों को काफी गरम रखनेकी बड़ी आवश्यकता होती है। इसलिये जब दूध पिलाया जाय तब चाहिये, कि माता अपने

- नारी-विज्ञान -

स्तनों और कंधों पर कोई गरम ऊनी वस्त्र डाले रहें। कुचाग्र भागके फट जानेसे भी स्तन खराब हो जाते हैं। होता यह है, कि जब स्तन फट जाते हैं, तब उनकी पीड़ाके भयसे स्त्री बालकको पिलाती नहीं है, वह बालकको दूसरे ही स्तनसे दूध पिलाती रहती है। परिणाम यह होता है कि फटा हुआ स्तन, दूध अधिक होनेसे, तन जाता है, और उसका उपाय न होनेसे सूख जाता है और अन्तमें खराब हो जाता है। यह जाननेके भी विद्वांस हैं, कि स्तन खराब होने जा रहे हैं। स्तनकी खराबियाँ दो प्रकारकी होती हैं। एक तो बहुत ध्यान देने योग्य और दूसरी साधारण। अधिक भयावह खराबी वह है, जिसमें स्तनकी गाँठ जिसमें दूध रहता है स्तनोंके साथ जुड़ जाती है। दूसरी खराबी जो साधारण होती है वह वह है, जिसमें अन्य अनावश्यक भाग स्तनोंसे जुड़ जाता है। ऐसी अवस्थामें गरम पुलटिस आदि बाँधना लाभदायक होता है। दूसरी साधारण अवस्थामें माता बालकको दूध पिलाती रह सकती हैं। क्योंकि दूधके एकत्रित होनेका स्थान अबाधित रहता है। किन्तु विशेष भयानक दशामें कदापि दूध न पिलाना चाहिए। दूसरे स्तनसे जिसमें कोई खराबी न पैदा हुई हो उस दशामें भी दूध पिलाया जा सकता है। •स्तनकी

- गरीब-विज्ञान -

खराबीकी एक बड़ी ही भयंकर अवस्था होती है। उस अवस्थामें स्तनकी खराबियोंके साथ साथ कम्पन होने लगता है। इस कम्पनके बाद ही स्तनोमें भयंकर पीड़ा पैदा होती है। उस समय स्तन बहुत बढ़ जाते हैं, गरम हो जाते हैं और अधिक दुःखप्रद हो जाते हैं। खराब स्तनोंका रूधःया तो कम हो जाता है, या बिलकुल बन्द हो जाता है। यदि ऐसी दशामें भी बालक उस स्तनमें लगाया जाता है, तो माताको बड़ा कष्ट होता है। उस समय उसे उवरांश रहता है, वह बीमार पड़ जाती है। उसमें निर्बलता आ जाती है, भूख मारी जाती है और उसे व्यास सताने लगती है। इसलिये ज्यों ही कम्पन हो, त्यों ही डाक्टरोंको बुलाना चाहिये। सम्भव है, कि वह उस समय इस दुःख को रोकनेका उपाय कर सके। यदि कम्पनके होनेके बादसे बारह घण्टे बीत जायंगे, तो स्तनोंकी खराबीका एकदम बन्द कर देना असम्भव हो जायगा। हाँ, उस समय मो' उतनी देर नहीं हो जाती, इसलिये यह सम्भव है कि यदि अच्छा उपाय किया गया तो दुःख कम पड़ जाय। हम अधिकांशमें सुना करते हैं, कि अनेक गरीब स्त्रियोंके स्तन खराब हो जाते हैं, उनमें दर्जनों छेद हो जाते हैं। इसका कारण यह है, कि उन बेचारियोंको डाक्टरोंकी सहायता

- नारी-विज्ञान -

प्राप्त नहीं होती। इसलिये हम तो अपनी पाठिकाओं-
को यही उपदेश देंगे, कि ऐसी अवस्थाओंमें तुरन्त ही
डाक्टरकी सहायता प्राप्त करनेका प्रयत्न करें। इससे केवल
इतना ही न होगा, कि वर्तमान दुःखसे छुटकारा मिल जायगा,
प्रत्युत स्तनोंका आयोजन भी अबाधित रूपसे बना रहेगा।

जब दूध पिलानेवाली माताको मूर्च्छा सी आने लगे, तब
उसे पलंगपर लेट रहना चाहिये और कुछ पौष्टिक
पदार्थोंका सेवन करना चाहिये। ऐसी अवस्थाओंमें
थोड़ी सी चाय या थोड़ा सा दूध पी लेना अधिक लाभप्रद
होता है। ब्राण्डी तथा अन्य मादक द्रव्योंके सेवनका
हम कदापि समर्थन न करेंगे; क्योंकि इन वस्तुओंसे यद्यपि
कुछ समयके लिये लाभ मालूम होता है, किन्तु इनका
नशा उतर जानेके बाद फिर पहलेसे अधिक सुस्ती आती
है। इतना ही नहीं, इन वस्तुओंके बार बार सेवनसे
आदत पड़ जाती है जो अत्यन्त दुःखप्रद और हानिकारक
होती है। कभी कभी मातायें इसलिये मूर्च्छित हो जाती
हैं, कि वे अपने बच्चोंको अत्यधिक दूध पिलाती रहती हैं—
उनको निरन्तर स्तनोंसे लगाये ही रहती हैं। जब तक इस
प्रकारकी टेव न छोड़ी जायगी, तबतक दुःख होना
अनिवार्य है।

- नारी-विज्ञान -

दूध पिलानेवाली माताओं को जुलाब आदि रेचक औषधियों के सेवनमें बड़ी सावधानी रखनी चाहिये। तीव्र रेचक औषधियां तो इस समय बहुत ही अधिक अनुचित होती हैं। उनसे माताओं को तो दुःख होता ही है, बालक को भी कष्ट उठाना पड़ता है। यदि यह आवश्यक हो गया हो, कि जुलाब दिया जाय, तो कोई बहुत हलका जैसे अण्डी-का तेल आदि जुलाब देना चाहिये। यन्त्र द्वारा साबुन के पानीसे आँते साफ करानेका उपाय ऐसे अवसरों पर सबसे अधिक अच्छा होता है। इससे माता अथवा बच्चा किसी की पाचन-शक्तिमें किसी प्रकारका आक्षेप नहीं होता। जितनी कम औषधियाँ माता खायगी, उतना ही अधिक लाभदायक होगा। अण्डीका तेल तक, जो बहुत हल्का जुलाब है, जब अधिक सेवन किया जाय तब, हानिकारक होता है; उसके नियमित रूपसे सेवन करते रहनेसे आँतों पर यह प्रभाव पड़ता है, कि बिना उसके सेवन फिर आँतों ठीक ही नहीं होतीं। ऐसी अवस्थामें यंत्र द्वारा आँतोंका साफ करना ही श्रेष्ठ होता है। उससे किसी प्रकारकी बाधा नहीं पड़ती। न जठराग्नि पर कोई प्रभाव पड़ता है, न माताको कोई कष्ट होता है और न बच्चेको और आँतें अच्छी तरह साफ हो जाती हैं। यदि स्त्रीको कठिन्नयतकी

- नारी-विज्ञान -

शिकायत रहती हो, तो उसे गेहूँ की रोटी के बदले यवकी रोटियां खानी चाहिए। ऐसा करनेमें अधिकांशमें उसको जुलाब लेनेकी आवश्यकता न रह जायगी। यदि यवकी रोटियां राव अथवा गुड़ आदिके साथ खायी जायं तो और भी अधिक लाभ हो सकता है। सूखे हुए बेरोंको उबाल कर खानेसे भी बड़ा लाभ हो सकता है। उबालनेकी रीति यह है, कि एक मिट्टीकी हंडियामें थोड़ेसे सूखे हुए बेर डाल कर उसमें काफी पानी भर दे और फिर धीमी धीमी आंच पर चढ़ाकर उन्हें दो तीन घण्टे तक उबलने दे। इसके बाद निकाल ले। इस प्रकार उबाले हुए १२ या १५ बेर प्रातःकाल सेवन करनेसे बड़ा लाभ होता है। इसके अतिरिक्त सूखे हुए अंजोर आदिके सेवनसे भी लाभ होता है। कभी कभी तो बिना किसी औषधके केवल सूखे अंजीरोंसे ही लाभ हुआ है। रात्रिके समय गुड़की लपसी खानेसे भी जुलाबकी आवश्यकता दूर हो सकती है। प्रातःकाल उठकर गिलास भर पानी पी लेनेसे भी लाभ होता है। जिन लोगोंको चाय पीनेकी आदत हो, वे यदि चायके स्थान पर काफी पिया करें और उसमें भी गुड़ डालकर, तो बहुत लाभ होता है। गुड़ मिली हुई काफी एक जुलाबकी औषधिका सी काम देती हैं। ऐसी अवस्थामें स्त्रीको भिन्न

- नारी-विज्ञान -

भिन्न प्रकारके भोजन करने चाहिए और मांस रहित भोजन करनेकी ओर विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिए। मांस खानेसे मन्दाग्नि बढ़तो है। फल विशेषतया सूखे हुए अंजीर, काफो, अन्य प्रकारके फल मूल, आदि पदार्थ आंतोंको नियमित रखते हैं। यद्यपि यह ठीक है, कि दूध पिलानेवाली माताको निरामिष और सुपक्व भोजन करना चाहिए तथापि चनेकी दाल, बड़े, आदि ऐसे पदार्थ कदापि न खाने चाहिए, जिनसे बालकके आमाशयके विगड़नेकी आशंका हो। हम एक बार फिर अपनी पाठिकाओंसे अनुरोध करते हैं, कि भोजन पानमें संयम और नियम बनाकर वे जुलाब आदिकी औषधियोंके सेवनसे बचे, क्योंकि औषधियोंका अधिक सेवन करनेसे माता और बालक दोनोंको कष्ट होता है। यदि औषधि सेवनकी आदत पड़ जाती है, तो बिना उसके सेवन किये पेट ठीक भी नहीं होता। और सदा औषधियोंका सेवन करने रहना एक बड़ा भारी दुःख है। यदि दूध पिलाते समय माताय नियमित व्यायाम करती रहें और स्वच्छ वायुका सेवन करती रहें, अपने गृह कार्यमें बराबर लगी रहें, प्रातः काल उठकर एक गिलास ठंडा पानी पी लिया करें, गेहूँकी रोटियोंके स्थान पर यवकी रोटियां खाया करें, चायके स्थान पर काफी और शकरके स्थान पर गुड़का सेवन किया करें,

- नारी-विज्ञान -

एकही प्रकारका न भोजन करके भिन्न प्रकारके भोजन किये करें, फल मूलादिका विशेष सेवन करें, ठंडे जलसे स्नान किया करें, कुछ दिनों तक कब्जियत रहने पर भी औषधियों के सेवनसे अलग रहें और दवाइयाँ खाते खाते उसकी दासिनी न बन जायें। सारांश यह कि यदि वे उल्लिखित साधे और उपयोगी उपायोंसे, जो सभीके लिए सुख साध्य हैं, काम लें, तो उन्हें मन्दाग्रिकी बीमारी न होगी। किन्तु फिर भी आंतोंको उचित और स्वस्थ दशामें रखनेके लिए समय और कष्टकी आवश्यकता है। किन्तु यह कष्ट उठावे कौन ? यहां तो दो गोलियां उठायी और जमा दीं। न कोई कष्ट होता है और न समय लगता है। यदि एक बार लाभ न हुआ, दुबारा जमा दिया। कोई कष्टकी बात ही नहीं। स्थायी लाभकी ओर देखनेको फुरसत ही किसे होती है, और फिर स्थायी लाभके लिये इतना कष्ट कौन उठावे ? और कौन उतना समय लगावे। यहाँ तो आलस्य भगवानकी इतनी अधिक कृपा हो गयी है, कि उठना बैठना कठिन है। स्थायी लाभ हो चाहे न हो, किन्तु गोलियाँ छोड़कर प्राकृतिक उपाय करनेकी तकलीफ गवारा नहीं की जा सकती ! कितने दुःखकी बात है।

दूधकी छुटना—कहीं कहीं यह कहावत है, कि माता

[२८६]

- नारी-विज्ञान -

को अपना पुत्र नौ महीने पेटमें रखना चाहिये और नौ महीने तक उस दूध पिलाना चाहिए। कहावतका प्रथम अंश तो ठीक है ही, दूसरा अंश भी ठीक हो सिद्ध हुआ है। यदि नौ महीनेके पहिले दूध छुड़ा दिया जायगा, तो उसे वह शक्ति नहीं आती, जो अन्यथा आती और यदि नौ महीनेके बाद भी दूधका पिलाया जाना जारी ही रहा, तो बालक ढीला ढाला, निःशक्त और कमजोर होगा। तो फिर बालकको दूध पिलाना कबसे बन्द कर देना चाहिए? इसका उत्तर बहुत कुछ बालकके बल और माताके स्वास्थ्य पर निर्भर रहता है। साधारणतया ६ महीनेका समय उचित समय होता है, जब बालकका दूध पिलाना छुड़ाया जा सकता है। यदि माता दुर्बल हो, तो छः महीनेमें ही बालकका दूध पिलाना छुड़ा देना चाहिये और यदि बालक निर्बल हो अथवा उसे किसी प्रकारकी पीड़ा हो, तो उसे एक साल तक दूध पिलाते रहना चाहिए। किन्तु इस अवधिके बाद यदि दूध पिलाया जायगा, तो उस दूधसे बालकको लाभ होनेकी अपेक्षा हानि ही अधिक होगी। इससे बालकको लाभ तो होगा ही नहीं, माताका स्वास्थ्य भी खराब होगा। जो बालक १२ महीनेके बाद तक दूध पीता रहता है वह प्रायः ढीला ढाला, निर्बल, अस्वस्थ और रोगी हो जाता

- नारी-विज्ञान -

है, और माताको भी हिस्टीरिया आदिकी बीमारी हो जाती है।

इस स्थान पर यह बतला देना भी आवश्यक समझ पड़ता है, कि दूध छुड़ाते समय किस ढंगसे काम लेना चाहिये। दूध एक बारगी न छुड़ा देना चाहिये, किन्तु धीरे धीरे छुड़ाना चाहिये। धीरे धीरे दूध कम करते जाना और अन्य वस्तुओं का व्यवहार बढ़ाते जाना—यहो क्रम रखना चाहिये। अन्तमें यहाँ तक करना चाहिये, कि केवल रातमें दूध पिला दिया करें और नहीं। जब यह स्थिति आ जाय, तब कुछ दिनों के लिये या तो बालकको कहीं बाहर भेज देना चाहिये या स्वयं ही माको बाहर चला जाना चाहिये। यदि इन दोनों बातोंमें कोई भी सम्भव न हो, तो बालकको किसी उत्तरदायी व्यक्तिके साथ दूसरे कमरेमें सुलाना चाहिये। किन्तु ऐसा काम अनुत्तरदायी बालिकाओं अथवा अन्य छोटे बालकों को कदापि न सौंपना चाहिये। बालक को रखनेवाला कोई उत्तरदायी व्यक्ति ही होना चाहिये।

दूध सुखवानेके लिये डाक्टरों की बेल्लाडोना नामक औषधिका लेप बहुत लाभदायक होता है। लेप करनेकी रीति यह है, कि एक स्वच्छ कपड़ेमें बेल्लाडोनाका लेप करे। कपड़ा स्तनों पर ढकने भरको उसी आकारका कंटा हुआ

- नारी-विज्ञान -

होना चाहिये। बीचमें कुचाग्र भागको बाहर रखनेके लिये एक छिद्र होना चाहिये। अच्छा हो, यदि लेप डाक्टरसे कराया जाय। लेप करके स्तनोंको पट्टी आदिसे कस कर बाँध देना चाहिये। यदि एक बार बालकका दूध छुड़ा दिया, तो फिर कभी स्तनोंका दूध न निकालना चाहिये। क्योंकि ऐसा करनेसे दूध बराबर एकत्रित होता रहेगा और बढ़ता रहेगा। यदि स्तनोंमें दूध अधिक आता हो और उसके न निकलनेसे कुछ तकलीफ होती हो, तो माताको चाहिये कि वह तकलीफ उठावे और स्तनोंके साथ कोई छेड़खानो न करे। उसे धीरतापूर्वक प्रतीक्षा करनी चाहिये। इससे वह देखेगा, कि उसका दूध धीरे धीरे कम हो जायगा और अन्तमें लुप्त हो जायगा। यदि दूध छुड़ानेके अवसरपर भी किसी कृत्रिम उपाय द्वारा स्तनोंसे दूधका निकालना जारी रखा गया, तो स्तनोंके खराब हो जानेका भय होता है, और यदि दूध न निकाला गया और थोड़ीसी तकलीफ सह ली गयी, तो इस प्रकारका कोई भय नहीं होता। माताको इन बातोंकी महत्ता समझनी चाहिए। इससे अनेक कष्ट और विपत्तियां बच सकती हैं। यह बात भी ध्यानमें रखनी चाहिए, कि बालकका दूध छुड़ाने पर एक ही दो दिनमें स्तनोंसे दूध लुप्त नहीं

- नारी-विज्ञान -

हो जाता। दूधको लुप्त होते होते सप्ताह और कभी कभी महीने बीत जाते हैं। उसका इतने समय तक रहना कोई ऐसी वस्तु नहीं है, जिससे किसी प्रकारका भय किया जाय अथवा जिसकी औषधिके लिए आतुर हुआ जाय। दूध छुड़ाते समय माताको मिताहार करना चाहिए और पेय पदार्थोंका सेवन भी कम कर देना चाहिए। कभी कभी दूध छुड़ानेवाली माताको हलका जुलाव देनेकी भी आवश्यकता पड़ती है।

कब बालकको दूध पिलाना छुड़ाना चाहिए इसके लिये कुछ चिन्ह निश्चित किये गये हैं। जिस समय खोके कानोंमें एक विशेष प्रकारका स्वर सा सुनाई देने लगे, आंखोंकी रोशनी कम पड़जाय, आंखोंमें पीड़ा रहने लगे, प्रायः शिर फड़कता हो वा निर्बलता आगयी हो, कम्पन होने लगा हो, भूख कम पड़ गयी हो, शरीरकी मज्जा जाती रही हो, हृदय धड़कता रहता हो, थकावट मालूम होती हो, मंदाग्नि हो, आमाशय खराब हो गया हो, कमजोरी आगयी हो और कुल्होंमें निरन्तर पीड़ा रहती हो, चेहरा पीला पड़ गया हो, श्वास जल्दी जल्दी चलने लगा हो और पैरकी टेउनी (घुंडियाँ) कुछ सूख गयी हों, उस समय दूध छुड़ा देना चाहिए। इन लक्षणोंसे यह न समझ लेना चाहिये कि जितनी

- नारी-विज्ञान -

माताएं दूध पिलाती हैं, उन सबके सम्बन्धमें इस प्रकारकी सब बातें होती हैं। किन्तु यदि ऊपर लिखे हुए लक्षणोंमें तीन चार लक्षण भी दिखायी पड़ें, तो इस सूचनासे लाभ उठाना चाहिए और दूध पिलाना बन्द कर देना चाहिए। यह याद रखना चाहिये, कि यदि इस सूचना से लाभ न उठाया गया और इनकी अवहेलना की गयी, तो बड़ा भयंकर परिणाम होगा, जिसमें माता और बालक दोनोंको हानि उठानी पड़ेगी। इससे माताका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है और पौष्टिक दूध न होनेके कारण बालक भी दुर्बल और निःशक्त हो जाता है। नौ महीने तक दूध पिलानेके बाद माताको पुनः मासिक धर्म होने लगता है। यह भी दूध छुड़ा देनेकी एक सूचना है। ऐसा होतेही तुरन्त दूध छुड़ा देना चाहिये। क्योंकि मासिक धर्म प्रारम्भ होतेही दूध मात्रा और गुणमें कम होने लगेगा और फलतः बालक दुर्बल और अशक्त हो जायगा और इस दूधका रोज रोजका पिलाया जाना बालकको लाभकी अपेक्षा कहीं अधिक हानि पहुँचायेगा। ऐसे अनेक उदाहरण मिले हैं, जहाँ नौ महीनेतक दूध पीनेवाले बालकोंकी अपेक्षा १२ महीनातक दूध पीनेवाले बालक अधिक कमजोर देखे गये हैं। एक अवसर ऐसा भी आता है, जब ऊपर लिखे हुए

नारी-विज्ञान

लक्षणोंमेंसे एक भी लक्षण दिखायी नहीं देता, स्त्री पूर्ण स्वस्थ होती है, फिर भी वह दूध पिलानेमें असमर्थ होती है। ऐसी स्त्रियों के स्तन बहुत छोटे होते हैं और उनमें दूध भी कम होता है। उस अवस्थामें भी यदि वे दूध पिलानेकी चेष्टा करती हैं तो स्तनोंमें असह्य पीड़ा होने लगती हैं। यदि स्त्री इन सूचनाओंकी भी अवहेलना करे और दूध पिलाती ही रहे, तो इससे स्तनोंके खराब हो जानेका भय होता है।

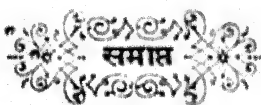
स्तनोंके अग्रभागका फट जाना भी कभी कभी दूध छुड़ा देनेकी सूचना होता है। जब स्तनोंके अग्रभाग, उग्राय होते हुए भी, फटते हो रहे, तो समझना चाहिए कि वह इस बातको सूचना है कि दूध पिलाना छोड़ देना चाहिए। स्तनोंके अग्रभागका फटना और इस प्रकार पीड़ा होना प्रायः दुर्बल स्त्रियोंको ही होते हैं। और निश्चित रूपसे इस बातकी चेतावनी देते हैं, कि बालकको दूध पिलाना छोड़ना चाहिए। यदि इस अवस्थामें बालक इतना छोटा हो, कि दूध छुड़ाने योग्य न हो, तो उनके लिये एक ऐसी धाय रख-लेनी चाहिये, जो उसे दूध पिलाया करे। यदि इन नियमोंका पालन किया जायगा, तो अस्वास्थ्यका भय न रहेगा।

यदि मातकें राजयक्ष्माके लक्षण दिखलायी पड़ते हों, उनके साथ खून गिरने लगा हो, शारीरिक गठन कमजोर

- नारी-विज्ञान -

हो गयी हो, सन्धियों में पीड़ा होने लगी हो, तो तुरन्त ही बालकको दूध पिलाना छोड़ देना चाहिये, किन्तु बालकको भोजन पहुँचानेका अन्य उपाय करना चाहिये। कभी कभी ऐसा भी होता है, कि माता एक बालकको दूध पिलाती रहती है और दूसरा पेटमें होता है। यह बड़ीही बुरी बात है। इससे केवल माताका स्वास्थ्य ही खराब नहीं होता, इससे गर्भपात हो जाता है, और गर्भस्थित बालकको भी बड़ा गहरा आघात पहुँचता है। शरीर इस प्रकार दुर्बल और निःशक्त हो जाता है, कि जिससे छुटकारा पाना असम्भव हो आता है।

अंतमें हम आशा करते हैं, कि हमारी यह छोटीसी पुस्तिका ईश्वरके आशीर्वादसे, हमारी पाठिकाओंके लिये उनके नारी जीवन भरकी सहचरी सिद्ध होगी और उनके स्वास्थ्यसे सन्बन्ध रखनेवाली बातोंमें मौन किन्तु विश्वास-पात्र मंत्रीका काम करेगी। हम हृदयसे विश्वास करते हैं, कि हमारी पाठिकायें इसके पढ़नेमें उतनाही सुख अनुभव करेंगी जितना हमने इसके लिखनेमें किया है।



प्रत्येक गृहस्थके घरमें आदर पाने योग्य

दाम्पत्य-ग्रन्थावलीकी

अपूर्व पुस्तकें ।

दाम्पत्य-विज्ञान ।

दाम्पत्य-विज्ञान ज़िन्दगीको सुखमय बनाने वाली एक अद्भुत वस्तु है । विवाहित स्त्री पुरुषके सम्मिलित जीवनके गुप्त रहस्यों-को इसमें अच्छी तरह खोल दिया गया है । किस तरह विवाह कर लेने पर भी मनुष्य ज़िन्दगीका पूरा पूरा मज़ा उठा सकता है, किस तरह स्त्रीके साथ रहने पर भी यौवनको बराबर स्थायी रख सकता है, किस तरह गर्भ होना रोक कर मनुष्य संसारका आनन्द लूट सकता है, स्त्री पुरुषके सम्मिलित जीवनमें कैसे कैसे रहस्य भरे हैं—सभी बातें इसमें दे दी गयी हैं और सभी रहस्य खुलासा समझा दिये गये हैं । सभी जीवनको अपूर्व आनन्द प्राप्त करना सिखाने वाले हैं । लगातार कन्याएँ, दीन हीन दुर्बल, अल्पायु सन्तानका उत्पन्न होना, अति-विहार होनेके कारण इन्द्रियोंका शिथिल हो जाना—प्रभृति बातें रोक कर मन-चाही सन्तानी उत्पन्न करनेकी विधि इसमें बतायी गयी है ।

(ख)

समूची पुस्तक गुप्त भावसे भरी है। कुल चौदह अध्याय है।
 (१) किशोरावस्था और यौवन, (२) ब्रह्मचर्य (३) हस्त मैथुन
 (४) वीर्य-स्त्राव (५) विवाह, (६) शयनगृह (७) प्रेमोप-
 चार (८) सहवास किंवा गर्भाधान (९) सहवास करने वालों
 की अवस्था (१०) ऋतुकाल (११) सहवासका समय (१२)
 अतिविहार (१३) वंशवृद्धि (१४) उत्तम सन्तान—प्रत्येक
 अध्यायमें विवाहकी इच्छा रखनेवाले और विवाहित स्त्री पुरुषोंके
 जानने योग्य सैकड़ों बातें लिखी हैं। इस पुस्तकको एक बार
 पढ़नेसे आपका दुःखी जीवन सुखी हो जायगा और इस मृत्युलोक
 में रहने पर भी स्वर्गका सुख भोगने लगेंगे। मूल्य सुन्दर रेशमी
 जिल्द बँधी पुस्तकका २)

देखिये इस पुस्तकके सम्बन्ध सुप्रसिद्ध पत्र पत्रिकाएँ और
 विद्वान लोग क्या कहते हैं:—

(१)

लेखकने बड़ी शिष्ट और सुबोध भाषामें अपने लेख्य विषयका
 प्रतिपादन किया है। यह पुस्तक नवयुवकोंके—उन नवयुवकोंके लिये
 जो वयः सन्धिमें पदार्पण कर चुके हैं, जिनमें नैतिक दृढ़ता, विचार
 परिपक्वता नहीं आई और जो मानव-कर्मजोरियोंके सरल शिकार
 बन रहे हैं—बड़ी उपयोगी होगी। पुस्तकमें दाम्पत्य-विज्ञान सम्बन्धी
 प्रायः सब बातें आ गई हैं। सन्तान-वृद्धि-निग्रहकी बात भी पुस्तक
 कमें है। वैसे यह साहित्य कई अंशोंमें आपत्ति-जनक होता है,
 किन्तु यहाँ ऐसी सुन्दरता और खूबीके साथ है, कि उससे हानि

(ग)

होनेकी संभावना नहीं। छोटे बड़े सब पढ़ सकते हैं। आवश्यकतानुसार प्राच्य और पाश्चात्य विद्वानोंके मतोंका भी अच्छा निरूपण किया गया है।”

(२)

यह पुस्तक विवाहित और विवाहेच्छुक स्त्री-पुरुषोंके लिये लिखी गयी है। सम्प्रति भारतवासियोंका दाम्पत्य-जीवन बड़ा ही दुःखमय और विश्रुद्धलित हो रहा है। सर्वत्र बाल विवाहकी प्रथा प्रचलित है। इसके फल स्वरूप स्वल्प कालमें ही अनेक सन्तानोंसे घर भर जाता है, किन्तु विवाहकी उचित अवस्था और सहवासके प्राकृतिक नियम आदिका ज्ञान न होनेके कारण जो सन्तान उत्पन्न होती हैं, वह चिररोगिनी, अल्पायु, निस्तेज दीनहीन और अकर्मण्य होती है। इस पुस्तकमें इन्हीं सब बातोंपर विचार किया गया है। विषय बहुत बड़ा और गहन होनेपर भी लेखकने आवश्यक बातें बतलानेमें किसी प्रकारकी कसर नहीं रखी। पुस्तकको शिष्ट भाषामें लिखनेको जो चेष्टा की गई है, वह सर्वथा सराहनीय है।”

—‘मतवाला’ ता० २० दिसम्बर १९२४

(३)

“हम समझते हैं, कि हिन्दी भाषामें इस प्रकारका व्यवस्थित सर्वाङ्ग सुन्दर और सम्पूर्ण प्रयास यह पहला ही है। पुस्तककी भाषा, लेखनशैली और उसमें अंकित किये हुए विचार बहुत ही रोचक और हितावह हैं। दम्पति शास्त्रकी अनेक पुस्तकोंको

(४)

पढ़कर तथा प्रस्तुत शास्त्रकी कितनी ही अनुभव गम्य बातोंका प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त कर लेखकने हाथमें लेखनी ली हो—ऐसा पुस्तकके कुछ पन्ने पढ़नेपर भास होता है। जैसा अंतरंग है वैसा ही बहिरंग है। उत्तम एण्टिक कागज, सुन्दर छपाई और उससे भी बढ़िया बाइण्डिंग तथा जिल्द पर पुस्तक व उसके लेखकका स्वर्णाक्षरोंमें अंकित नाम—यह सब देख, पुस्तक हाथमें लेकर देखनेकी इच्छा हो आती है। लेखन और प्रकाशन विषयक श्रम एवम् अर्थव्यय देखते हुए पुस्तकका दो रुपया मूल्य भी उचित प्रतीत होता है।”

—‘रसज्ञ-रंजन’ (गुजराती साप्ताहिक) ता० २८-३-२५

(४)

“हर्षका विषय है कि दिन प्रतिदिन हिन्दी साहित्यकी श्रीवृद्धि हो रही है और लगभग सभी विषयों पर उत्तमोत्तम और उपयोगी पुस्तकें निकलने लग गई हैं। कामशास्त्र और दाम्पत्य-विज्ञान जैसे महत्वपूर्ण और उपयोगी विषयकी पुस्तकें हिन्दी साहित्यमें अभी नहीं बराबर थीं, परन्तु मिश्रजीने प्रस्तुत पुस्तक लिखकर किसी हदतक इस अभावकी पूर्ति की है। इस पुस्तकमें किशोरा-वस्था और यौवन, ब्रह्मचर्य, विवाह, गर्भाधान, अतुल्यकाल, वंशवृद्धि और उत्तम सन्तान आदि विषयों पर बहुत ही उत्तम रीतिसे प्रकाश डाला गया है। भाषा इसकी खूब ही सरल एवम् सुबोध है। यह पुस्तक प्रत्येक नरनारीको अवश्य पढ़ना चाहिये, क्योंकि गृहस्थीको सुखमय बनानेके लिये दाम्पत्य-विज्ञानका जानना परम

(३)

आवश्यक है। इसको रेशमी और सुनहली जिल्द पुस्तककी शोभा को और भी बढ़ा देती है। कागज और सफाई भी बढ़िया है। पुस्तक हर प्रकारसे अपनाने योग्य है।”

—‘आर्य जगत्’ ता० ३ अप्रैल १९२५

(५)

यह पुस्तक दाम्पत्य-ग्रन्थावलीका प्रथम पुष्प है। इसमें किशोरावस्था, यौवन, ब्रह्मचर्य, हस्त मेथुन, वीर्यस्त्राव विवाह, शयनगृह, प्रेमोपचार, गर्भाधान, उत्तम सन्तान इत्यादि नामक विषय दिये गये हैं। पुस्तक बहुत अच्छे ढंगसे लिखी गई है। नवयुवकों तथा नवयुवतियोंके लिये बड़ी उपयोगी है। पुस्तककी विशेषता यह है, कि प्रत्येक विषय पर इस प्रकार लिखा गया है, कि अश्लीलताकी झलक तक नहीं आने पाई है।” —हिन्दी मनोरञ्जन, मार्च १९२५

(६)

“यह ग्रन्थ कुमार कुमारियों तथा विवाहित स्त्री पुरुषोंके लिये बड़ी उपयोगी है। आजकल भारतमें झूठी शरमके कारण लोग अपने सन्तान और शिष्योंको उनके गुप्तन्द्रियों सम्बन्धी ज्ञान तथा उपदेशसे जो अनभिज्ञ रखते हैं, वह बड़ा भारी पाप करते हैं। इस पुस्तकके प्रचारसे युवक मण्डलको एक सच्चे विज्ञानी पिता या गुरुके समान हितकारी उपदेशक मिलेगा। हम चाहते हैं, कि प्रत्येक विद्यार्थी तथा उसके माता पिता इस पुस्तकको अवश्य पढ़ें।

—आत्माराम अमृतसरी (‘विज्ञापक’ दिसम्बर १९२४)

(च)

(७)

“आपका दाम्पत्य विज्ञान वैशक एक लाभदायक पुस्तक है। मैं यह खुले दिलसे कह सकता हूँ, कि इसकी एक प्रति प्रत्येक व्यक्तिको रखना चाहिये। मैं अपने लिये तो इसे “Key to success in life” ही सकम्भता हूँ। इसका जितना ही प्रचार होगा उतना ही संसारका उपकार होगा।” —वेदनारायण प्रसाद, लास्टुडेण्ट बाढ़-पटना।

जनन विज्ञान ।

चालीस चित्रोंसे सुशोभित यह पुस्तक घर घरकी शोभा बढ़ाने की एक अद्भुत सामग्री है। आजकल स्त्रियाँ अकालमें ही काल के गालमें चली जाती हैं। वे दुबली पतली, निस्तेज, और अल्पायु होती हैं। हजारों लाखोंका जीवन तो प्रसूति गृह—सारी घरमें ही नष्ट हो जाता है। ऐसा क्यों होता है ? क्या स्त्रियोंका जीवन सुखर नहीं सकता है। उन्हें कालके गालसे बचाया नहीं जा सकता है—अवश्य बचाया जा सकता है और वे ही उपाय इसमें बताये गये हैं। इसमें विवाहकी आवश्यकता, विवाह सम्बन्ध, सन्तान समस्या, बन्धुत्व और नपुंसकत्व, बन्धुत्वसे बचनेका उपाय, नपुंसकता और उसके कारण, मनचाही सन्तान, गर्भ कंठार—पुरुषका वीर्य, गर्भ कब रहता है—गर्भ लक्षण, गर्भ-वृद्धि, गर्भ-

पात, गर्भ-रक्षा, गर्भ परीक्षा, गर्भावस्थाके रोग, गर्भिणीका शारीरिक स्वास्थ्य, गर्भिणीका मानसिक स्वास्थ्य, गर्भकाल, प्रसूति-गृह प्रसव—प्रसवकी भिन्न भिन्न अवस्थाएँ, जोड़-बच्चे, सन्तान पालन, मनुष्यका शैशवकाल प्रभृति स्त्रियोंसे सम्बन्ध रखने वाले, जननसे सम्बन्ध रखने वाले,—सभी विषय दे दिये गये हैं। ऊपर लिखे प्रत्येक विषयको इस तरहसे समझाया गया है, इतनी बातें एक एक अध्यायमें बतायी गयी हैं, स्त्रियोंके सम्बन्धकी कोई बात बाकी नहीं रह जाती। एक इसी पुस्तकके सहारे आप हजारों स्त्रियोंको कालके गालसे बचा सकते हैं। वैद्य, डाक्टर, दाई और लेडी डाक्टरोंको पेसे न देकर स्वयं ही उसका काम कर ले सकते हैं। हिन्दी संसारमें इस जोड़की दूसरी पुस्तक नहीं है। हम तो डंकेकी चोट कह सकते हैं, कि यदि आप अपने गृहस्थीमें सदा आनन्दका फव्वारा छूटता देखना चाहते हों, सदा नीरोग, बलिष्ठ, उन्नत सन्तानका खिला हुआ चेहरा देखना चाहते हों, अपनी हृदय देवी को सदा प्रफुल्ल देखकर मनमें आनन्द भोग करना और गृहस्थीका पूरा पूरा सुख लूटना चाहते हों तो इसे पढ़िये। ऐसी उत्तम बहुत ही दलदार लगभग ४०० पृष्ठोंकी पुस्तकका मूल्य ३)

(ज)

छप रहा है !

शीघ्र प्रकाशित होगा ।

छप रहा है !

दाम्पत्य-ग्रन्थावलीका चतुर्थ पुष्प

काम-विज्ञान ।

इस पुस्तकमें क्या है, यह इतनेसे ही समझ लीजिये, कि इसमें वह गुप्त रहस्य बताया गया है, जिसका जानना सब विवाहित या विवाह करनेकी इच्छा रखने वालोंके लिये परम आवश्यक है । आजकल बाजारोंमें कोकशास्त्र या कामशास्त्रके नामसे जो पुस्तकें बिक रही हैं—वे ठगवाजी हैं । उनमें कुछ नहीं है । सारहीन, गन्दी और कुमार्गकी ओर ले जाने वाली हैं । जो वास्तवमें काम-विज्ञान जानना चाहते हैं, उनके योग्य इस पुस्तकमें कुछ नहीं है इसी अभावको दूर करनेके लिये महर्षि वात्स्यायनके कामसूत्र, रतिरहस्य, रतिशास्त्र प्रभृति संस्कृतके ऊँचे दर्जेके ग्रन्थोंको लेकर इस पुस्तककी रचना की गयी है । इसमें प्राचीन कालसे लेकर इस समय तक जो कुछ कामशास्त्रके सम्बन्धमें पता लगा है, जो बातें मिली हैं, सभी दे दी गयी हैं । एक-दो पुस्तकको पढ़ लेने पर कामशास्त्रके सम्बन्धमें जानने योग्य कोई भी बात बाकी न रह जायगी । मूल्य करीब ३)

पुस्तक मिलनेका पता—

पाठक एण्ड कम्पनी,

७३ बी, वाराणसी घोष स्ट्रीट, कलकत्ता ।